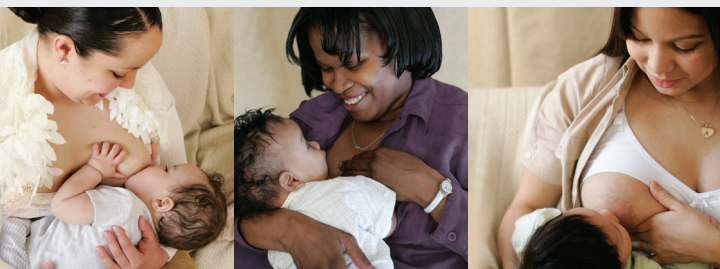


Emizish bo'yicha kichik qo'llanma



Emizish emizikli ayol va uning chaqalog'ining salomatligiga beqiyos foyda beradi.

Sog'liqni saqlash xizmatini ko'rsatuvchilar va xodimlari faqat emizish va emizish davomiyligini oshirib borishni ilgari surishda muhim rol oynashlari mumkin. Sizning maslahatlar berish va qo'llab-quvvatlash harakatlaringiz bemor homilador bo'lgan vaqtda bo'shlanishi va neonatal davrda va undan keyingi davrlarda davom ettirilishi kerak.

Ushbu kichik yo'riqnoma ushbu harakatlarda sizni qo'llab-quvvatlash uchun ishlab chiqilgan.

Prenatal parvarish davomida:

Amerika pediatriya akademiyasi va Amerika akusherlar va ginekologlar kongressi tomonidan tavsiya etilganidek, homilador ayollarni olti oy davomida faqat emizishga undang.

Homilador odamlarga va ularning oilalariga aytadigan so'zlaringiz o'zgarishlar yaratadi. Agar siz faqat emizishni tavsiya qilsangiz, homilador ayollar ko'proq vaqt davomida emizishni xohlashlari mumkin.

Emizikli ayollarga quyidagilarni bildiring:

- “Ko'krak suti chaqalog'ingizga kasalliklarga qarshi himoyani olishga yordam beradi, bu himoyani faqat sun'iy aralashma bilan olib bo'lmaydi.”
- “Chaqalog'ingizni qanchalik uzoqroq emizsangiz, shunchalik yaxshi bo'ladi. Chaqalog'ingiz oladigan har bir sut tomchisi muhim ahamiyatga ega. U yana homiladorlik davomida o'zingiz orttirgan vazningizni kamaytirish va ayrim saraton kasalliklariga chalinish xavfingizni pasaytiradi.”
- “Bu avvaliga qiyin bo'lishi mumkin, biroq osonlashib boradi. Bu chaqalog'ingizning keyingi hayoti uchun foydalidir.”
- “Homilador ayollarning ko'pchiligi emizishlari mumkin. Tanangiz chaqalog'ingizning dastlabki olti oyida unga kerak bo'ladigan barcha ozuqalarni ta'minlash uchun yetarli darajada sut hosil qiladi.”

Ayollar emizishlari mumkin, agarki:

- **Kesarcha kesish orqali tuqqan**

Yon tomondan yarim yotish holatida yoki o'tirgan holardan foydalanib darhol emizishni boshlang.

- **Dorilarni qabul qilish**

Ko'pchilik dorilarni emizish vaqtida qabul qilish mumkin. Mahsulotni buyurish ma'lumotlari va aniq bir dorilar haqida LactMed ma'lumotlar bazasiga qarang: toxnet.nlm.nih.gov.

- **Ko'krak jarrohligini boshidan kechirgan (jumladan, ko'krakni kattalashtirish yoki kichraytirish)**

- Kattalashtiruvchi mammoplastika: Sut miqdorini ushlab turish uchun tez-tez emizing.
- Ko'krakni kichraytirish: Chaqaloqning o'sishini nazorat qilib boring, chunki sut yetarli bo'lmasligi mumkin.
- Areolani kesish bilan ko'krak biopsiyasi: Homilador ayollar ta'sirlanmagan ko'krakdagi ishlab chiqarishni ko'paytirish orqali kompensatsiya qilishlari mumkin, ammo chaqaloqning o'sishini nazorat qilib boring, chunki sut yetarli bo'lmasligi mumkin.

- **A gepatiti bilan og'rigan**

Chaqaloq immunoglobulin zardobini olganidan keyin emizishni boshlang va keyin 1 yoshga to'lganida emlating.

- **B gepatiti bilan og'rigan**

Chaqaloq B gepatiti immunoglobulini va uch dozali B gepatiti vaktsinalari seriyasining birinchi dozasini olganidan keyin emizishni boshlang.

- **C gepatiti bilan og'rigan**

C gepatiti emizish uchun qo'llab bo'lmaydigan hol emas, biroq ko'rkak uchlari yorilgan yoki qonayotgan bo'lsa, buni hisobga oling.

- **Ko'krak uchlari teshilgan**

Chaqaloqning tiqilib qolishining oldini olish uchun emizishdan oldin ko'krak uchidagi aksessuarlarni olib qo'ying.

- **Ba'zida spirtli ichimliklar ichadi**

Spirtili ichimliklar ichganidan keyingi ikki soat ichida emizmang.

- **Chekish**

Ota-onalarga chaqaloqlarni ikkilamchi tutun ta'siriga qo'ymaslik uchun chekishni tashlash haqida maslahat bering.

Ayollar emiza olmaydilar, agarki:

- **OITS bilan infeksiyalangan**

- **Inson T-hujayrali limfotrop virusi (HTLV), I yoki II toifasi bilan kasallangan**

- **Kannabis (marixuana), kokain, metamfetamin va boshqalar kabi giyohvand moddalarni iste'mol qiladi.**

- **Saratonga qarshi kimyoterapiya agentlari, radioaktiv izotoplar yoki tirotoksik moddalarni qabul qiladi**

- **Ko'krakda faol herpes soha(lari) mavjud (lishay, suvchechak)**

- **Davolanmagan suvchechak bilan kasallangan**

- **Galaktozemiya bilan og'rigan chaqalog'i bor**

Eslatma: Chaqalog'ida G6PD tanqisligi ma'lum yoki shubha qilingan emizikli ayollarda: Bu emizish uchun mutlaq kontrendikatsiya bo'lmasa-da, emizikli odamlar fava loviyasi yoki nitrofurantoin, primaxin fosfat yoki fenazopiridin gidroxlorid kabi dori-darmonlarni qabul qilmasliklari kerak, ular tanqisligi bo'lgan odamlarda gemolizni keltirib chiqarishi ma'lum.



Kasalxonada:

Tug‘ishdan boshlab kasalxonadan javob berilgunicha emizishni qo‘llab-quvvatlashni taqdim etishda yetakchi bo‘ling.

Akusherlik xizmatlarini ko‘rsatuvchilar:

- **Tug‘ish uchun kelganida va tug‘ishda:**
 - Tug‘ish vaqtida OITS holatining ma‘lumligini tasdiqlang (ma‘lum bo‘lmasa, tezkor test buyuring).
 - Mahsulotni tayinlash ma‘lumotlari va aniq bir dorilar haqida LactMed ma‘lumotlar bazasini tekshirish orqali onaga tayinlangan dorilarning emizish uchun mosligi yoki yo‘qligini tekshiring: ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/.
- **Dastlabki ko‘krakdan ushlashga ko‘maklashish:**
 - Tug‘ishdan keyin oq chaqaloqni emizikli ayolning terisiga tekkan holda joylashtiring va birinchi marta emizdiring. Sun‘iy aralashma bilan oziqlantiruvchi ota-onalar uchun chaqaloqni tug‘ilganidan keyin kamida bir soatdan keyin teriga tekkizgan holda joylashtiring.
 - Pediatriklar jamoasi va hamshiralardan sog‘lom chaqaloqlarni birinchi oziqlantirishga urinishgacha tibbiy baholash va tibbiy aralashuvllarni minimallashtirishni so‘rang.
 - Ota-onalarga so‘rg‘ichlar va qo‘shimcha sun‘iy aralashmalarni bermaslikni tavsiya qiling.
- **Davomli talab bo‘yicha oziqlantirishlarni qo‘llab-quvvatlash:**
 - Talab bo‘yicha oziqlantirish osonroq bo‘lish uchun xonani baham ko‘rishga undang. Emizikli ayolni talab bo‘yicha oziqlantirishning sut oqishi va miqdorini yaxshilashi haqida xabardor qiling:

“Dastlabki bir necha haftada siz chaqalog‘ingizni qanchalik ko‘p emizsangiz, sut kelishining shunchalik yaxshi bo‘lishini bilasiz.”
 - Agar ona uchun protseduralar buyurilgan bo‘lsa, ularni emizishdan keyin rejalashtiring yoki agar emizikli ayol ikki soatdan ko‘proq vaqt davomida xonadan tashqarida bo‘lsa, protsedura oldidan shifoxona elektr nasosidan foydalanishni tashkillashtiring.

Pediatriya xizmatlarini ko‘rsatuvchilar:

- **Dastlabki ko‘krakdan ushlashga ko‘maklashish:**
 - Tug‘ruqdan keyin tuqqan ayol bilan darhol va davomli teriga tegib turishga ko‘maklashing.
 - K vitaminini kiritishni tug‘ilgandan keyingi olti soat ichida xavfsiz tarzda bajarish mumkin va birinchi emizish imkoniyatini kechiktirmaslik kerak.
- **Bolalar xonasida emizishni optimallashtirish:**
 - Hech qanday haqiqiy qo‘llab bo‘lmaydigan holatlar bo‘lmaganida "D vitaminidan tashqari hech qanday qo‘shimchasiz faqat emizish" ga buyuring.
 - Kuniga bir mahal xalqaro birliklardagi (IU) preoral D 400 vitamini qabul qilishni buyuring.
 - Hamshira yoki laktatsiya bo‘yicha mutaxassisdan yordam berish uchun imkoni boricha tezroq Emizikli ayolni ko‘rishini so‘rang.
 - Og‘iz suti va uning afzalliklarini bayon qiling:

“U sutga o‘xshamaydi, lekin u chaqaloqni qoniqtiradi, unga maxsus himoyani beradi va tug‘ilganidan keyingi birinchi kunlarda chaqaloqni barcha oziqaviy moddalar va suyuqlik bilan ta‘minlaydi.”
 - Talab bo‘yicha oziqlantirish osonroq bo‘lish uchun xonani baham ko‘rishga ko‘maklashing. Emizikli ayolni talab bo‘yicha oziqlantirishning sut oqishi va miqdorini yaxshilashi haqida xabardor qiling:

“Dastlabki bir necha haftada siz chaqalog‘ingizni qanchalik ko‘p emizsangiz, sut kelishining shunchalik yaxshi bo‘lishini bilasiz.”
 - Ota-onalarga shifokor tavsiya qilmas ekan, so‘rg‘ichlar va qo‘shimcha sun‘iy aralashmalarni bermaslikni tavsiya qiling.
- **Kasalxonadan javob berishni rejalashtirish:**
 - Emizishni erta kuzatish uchun uch-besh kundan keyin ambulatoriya tashrifi rejalashtirilganligiga ishonch hosil qiling.
 - Javob berishda emizishni qo‘llab-quvvatlash uchun kontakt ma‘lumotlarini bering.
 - Agar ota-onalar sun‘iy aralashmalar namunalarini olsalar, ular ushbu kitobchani orqa tomonidagi resurslarga savollar bilan murojaat qilishlari mumkin.

Tugʻruqxonadan yoki yangi tugʻilgan bolalar bogʻchasi chiqarilgandan keyin

Tugʻruqdan keyingi yoki ona qarovi boʻyicha tashrif vaqtida:

Ragʻbatlantirish va koʻmaklashishni davom ettirish.

- Emizish davomiyligi va muvaffaqiyatli boʻlishi haqida soʻrang.
- Dastlabki olti oy davomida faqat emizishni targʻib qiling.
- Zarur boʻlgan hollarda laktatsiya boʻyicha maxsus mutaxassislarga yoki hamjamiyat resurslariga murojaat qilishga tayyor boʻling.

Uch kunlikdan besh kunlikkacha boʻlgan pediatrik tashrif davomida:

Baholang, D vitamini buyuring va avvaldan rejalashtiring.

- Bemor bilan suhbatni boshlang. Tavsiya qilingan suhbatni boshlovchi gaplar quyidagilar:
 - “Sutingiz qanday kelyapti?”
 - “Chaqaloq koʻkrakni yaxshi ushlay olyaptimi?”
 - “Koʻkraklaringiz bilan bogʻliq biror-bir muammo bormi yoki emizish qanday ketyapti?”

Emizikli ayollar uchun xavfsiz boʻlgan dorilar

Gipertenziyaga qarshi	Infeksiyalarga qarshi	Diabetga qarshi dorilar	Ogʻriq qoldiruvchi dorilar
Metildopa (Aldomet)	Klindamitsin	Insulin	Morfine va hosilalari
Labetalol	Ampitsillin-sulbaktam (Unasyn)	Gliburid (chaqaloqning glyukoza darajasini kuzatish mumkin, ammo nojoʻya taʼsirlar kam uchraydi)	Asetaminofen
Nifedipin (Prokardiya)	Flukonazol Gentamitsin	Metformin	Ibuprofen

Mahsulotni buyurish maʼlumotlarini va aniq bir dorilar haqida LactMed maʼlumotlar bazasini koʻrib chiqing: ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922/.

- Ideal holatda emizishni kuzating va emizish qanday ketayotganligining belgilarini qidiring.

Emizishning yaxshi kechayotganligi belgilari

- Chaqaloq shunchaki koʻkrak uchidan emas, areola sohasidan ushlaydi
- Chaqaloq shunchalik lablari bilan emas, jagʻlari bilan soʻradi
- Chaqaloq yutish tovushini chiqaradi
- Chaqaloq har ikkala koʻkrakdan ham soʻra oladi

Emizishning yaxshi kechmayotganligi belgilari

- Chaqaloqning uch-besh kunlik tekshiruvda tugʻilgandagi vaznining 10% dan koʻproq yoki teng vazn yoʻqotish
- Tagliklarning kamroq namlanishi yoki axlat bilan kirlanishi (har 24 soatda uch-toʻrtadan kam siydik tagliklari, har 24 soatda uch-toʻrt martadan kam axlat qilish)
- Emizayotgan ayolning koʻkrak uchlari qizil, yorilgan (chaqaloqning koʻkrakka yopishishi muammosi tufayli)

Agar emizishning yaxshi bormayotganligi belgilari mavjud boʻlsa, zarur hollarda aralashing (masalan, telefon ofis ichidagi koʻmakni taqdim eting, emizikli ayolni laktatsiya boʻyicha maslahatchi yoki koʻmak guruhiga yuboring). Bundan tashqari:

- Sut miqdorini oshirish uchun talab boʻyicha ozuqalarni (va qoʻshimchalarni emas) oshiring.
- Emizikli ayolga chaqaloqni har doim emizayotganda suyuqlik miqdorini saqlab qolish kerakligini eslatib.
- Dastlabki olti oy davomida faqat uzoqroq emizishning afzalliklarini muhokama qiling va toʻsiqlar va yechimlarni oʻrganib chiqing.

Har qanday tashrifda:

Muvaffaqiyatni tasdiqlang, muammolarni avvaldan koʻring va uzoq emizishni qoʻllab-quvvatlang.

- Ota-onalarga kuniga kamida 1 litr yoki 1 kvart aralashma yoki toza sut berilguniga qadar chaqaloqqa kuniga 400 IU D vitamini tomchilarini berishlarini eslatib turing.
- Zarur boʻlgan hollarda emizuvchini laktatsiya boʻyicha maslahatchi yoki qoʻllab-quvvatlash guruhiga yuboring. Har bir tekshirish xonasida havolaviy maʼlumotlarni saqlang.
- Ishga qaytish rejalari va koʻkrak nasosi variantlarini muhokama qiling. Kasalxona darajasidagi shaxsiy elektr nasoslarini Ayollar, chaqaloqlar va bolalar uchun maxsus qoʻshimcha oziqlantirish dasturi (WIC) boʻyicha dasturlar va muayyan sharoitlarda sugʻurta orqali olish mumkin.
- Nyu York shahrida tarkibida ftor boʻlgan qoʻshimchalar buyurilmaydi.

Emizish bilan uchrashish uchun kodlash opsiyalarini tanlang

Sekin ovqatlanirish, yangi tugʻilgan chaqaloq P92.2

Koʻkrak bilan oziqlantirishda qiyinchilik, yangi tugʻilgan goʻdak P92.5

Oziqlantirish bilan bogʻliq muammo, yangi tugʻilgan chaqaloq, aniqlanmagan P92.9

Neonatal sariqlik, aniqlanmagan P59.9

Noodatiy vazn yoʻqotish R63.4

Ortiqcha yigʻilash, goʻdak R68.11

Koʻkrak uchi infeksiyasi, laktatsiya O91.03

Yiringli boʻlmagan mastit, laktatsiya O91.23

Yorilgan koʻkrak uchi, laktatsiya O92.13

Qarov/tekshirish, emizikli ayol Z39.1

Zararli oʻsimtadan boshqa davolash holatidan keyingi tekshirish Z09

Manba: aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf

Emizish – Muhim nuqtalar

- Chaqaloqlar talabga ko'ra, ya'ni ochlikning dastlabki belgilari, masalan, hushyorlik, jismoniy faollik, og'izni so'rish yoki chipillatish paydo bo'lganida ovqatlantirishi kerak yoki har 24 soatda kamida 10-12 marta ko'krak suti bilan ovqatlantirilishi kerak.
- Tug'ilgandan keyingi dastlabki haftalarda ovqat talab qilmayotgan chaqaloqlar so'nggi ovqatlantirish boshlanganidan beri to'rt soat o'tganidan keyin ovqatlantirish uchun uyg'otilishi kerak.

Emizish usullari:

- Chaqaloq ko'krakdan oziqlanishi barobarida unga har ikkala ko'krak ham tutilishi kerak. Har ikkala ko'krak ham bir xil stimulyatsiya olishi va bir xil darajada bo'shatilishi uchun birinchi bo'lib tutiladigan ko'krak almashtirib turilishi kerak.

Oziqlantirish bo'yicha yo'riqnomalar:

- Emuvchi chaqaloqlar uchun suv va sharbat shart emas va ular zararli moddalar yoki allergenlar kiritishi mumkin.
- Emizikli yangi tug'ilgan chaqaloqlarga shifokor buyurmagan hollarda qo'shimchalar (suv, glyukozali suv, sun'iy aralashma va boshqa suyuqliklar) berilmasligi kerak.
- Emizikli barcha chaqaloqlar tug'ilganidan keyingi bir necha kundan boshlab har kuni 400 ME og'iz orqali qabul qilinuvchi D vitamini tomchilarini qabul qilishlari va buni D vitamini bilan boyitilgan sut aralashmasini qabul qilish miqdori kuniga kamida 1 litr yoki 1 kvartaga yetgunicha davom ettirishlari kerak.
- Temirga boy qo'shimcha oзуqalar taxminan 6 oylik bo'lganidan boshlab asta-sekin berib borilishi kerak.

Resurslar

Nyu York shahar sog'liqni saqlash va ruhiy gigiyena departamenti

- Ayollar ishonch telefoniga murojaat qilish uchun **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Hamshira-oila hamkorligi homilador bo'lgan ayollarga emizish bo'yicha ta'lim va yordam beradi. Bemorlar homiladorlikning 28-haftasigacha ro'yxatdan o'tishlari kerak. Batafsil ma'lumotlar olish uchun **nyc.gov/health/nfp** saytiga tashrif buyuring yoki **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Yangi chaqaloq tug'ilgan uyga tashrif buyurish tashabbusi tug'ilgandan keyingi dastlabki bir necha kundan bir necha haftagacha emizishni qo'llab-quvvatlaydi. Batafsil ma'lumotlar olish uchun **nyc.gov/health** saytiga kiring va "**newborn home visiting**" (**yangi chaqaloq tug'ilgan uyga tashrif buyurish**) deb qidiruv bering yoki **311** raqamiga yoki yaqiningizdagi ofisga qo'ng'iroq qiling:
North Brooklyn yoki Central Brooklyn: 646-253-5700
South Bronx: 718-579-2878
East Harlem or Central Harlem: 212-360-5942

Ayollar, chaqaloqlar va bolalar (WIC)

"Growing Up Healthy" ishonch telefoni: 800-522-5006

health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/

AQSH sog'liqni saqlash va ijtimoiy xizmatlar vazirligi

Ayollar salomatligi xizmati emizish masalalari bo'yicha ishonch telefoni: 800-994-9662

womenshealth.gov/breastfeeding

Nyu York laktatsiya bo'yicha maslahatchilar assotsiatsiyasi (NYLCA)

nylca.org

La Leche League

800-525-3243

lilli.org

Ofisingizda doimo emizish masalalari bo'yicha notijoriy materiallardan foydalaning.