



Nyu York shahri  
Ota-onalar uchun emizish  
bo'yicha qo'llanma

# Mundarija

<b>Nima uchun emizish kerak? .....</b>	<b>1</b>
<b>Boshqalarni jalb qilish .....</b>	<b>2</b>
<b>Kasalxonaga nimalarni olib borish kerak .....</b>	<b>3</b>
<b>Emizish haqida nimalarni bilishingiz kerak .....</b>	<b>4</b>
<b>Ishni boshlash</b>	
<b>Ko'kraklaringizni parvarishlash</b>	
<b>Emizish qanday bo'ladi: Ushlash va emizish</b>	
<b>Qulay holda joylashib olish: Ko'p qo'llaniladigan emizish holatlari</b>	
<b>Savol va javob .....</b>	<b>12</b>
<b>Maxsus holatlar</b>	
<b>Muammolarni yengish .....</b>	<b>17</b>
<b>Sutni sog'ib tashlash .....</b>	<b>19</b>
<b>Qo'lda sog'ib tashlash</b>	
<b>Sutni sog'ib tashlash uchun nasosdan foydalanish</b>	
<b>Sog'ilgan sutni saqlash</b>	
<b>Ishga yoki maktabga qaytish .....</b>	<b>22</b>
<b>Chaqalog'ingizni ko'krakdan ajratish .....</b>	<b>23</b>
<b>Emizishga oid ko'p ishlatiladigan so'zlar .....</b>	<b>24</b>

# Nima uchun emizish kerak?

Ko'krak suti bilan oziqlantirish deb ham ataluvchi emizish chaqaloqqa inson sutini berish harakatidir. Ko'pincha bu ko'krak to'g'ridan-to'g'ri chaqaloqqa inson sutini berishni nazarda tutadi, lekin u qo'lda yoki nasos bilan sog'ilgan sutni chaqaloqqa berishni ham anglatishi mumkin. Inson suti boshqacha tarzda ko'krak suti yoki ona suti deb ham atalishi mumkin. Sog'liqni saqlash mutaxassislari tomonidan chaqaloqlar va ota-onalar uchun emizishni tavsiya qilishning bir necha sabablari quyidagilardir.

## U chaqalog'ingiz uchun foydali.

- Ko'krak suti chaqaloq uchun zarur bo'lgan vitaminlar va oзуqaviy moddalar bilan to'la. U chaqalog'ingizning immunitet tizimini mustahkamlaydi va ularning miyasini rivojlantirishga yordam beradi.
- Ona suti sun'iy aralashmaga qaraganda osonroq hazm bo'ladi, buning natijasida qayt qilish va diareya kamroq bo'ladi.
- Ko'krak suti bilan oziqlangan chaqaloqlarning keyinchalik semirib ketishlari ehtimoli kamroq bo'ladi.
- Ko'krak suti bilan oziqlangan chaqaloqlarda infeksiyalar va astma, ayrim saraton kasalliklari, diabet va to'satdan chaqaloq o'limi sindromining (SIDS) rivojlanishi ehtimoli kamroq bo'ladi.



## U o'zingiz uchun foydali.

- Emizish tanangizni homiladorlik va tug'ruqdan keyin tiklanishiga yordam beradi – bachadon hajmini qisqartiradi va tug'ruqdan keyingi qon ketishini kamaytiradi.
- Emizish diabet, tuxumdon saratoni va ko'krak bezi saratonining ba'zi shakllari bilan kasallanishingiz xavfini kamaytiradi.
- Emizish chaqalog'ingiz bilan bog'liqlik hosil qilishingizga yordam beradi.
- Emizish depressiyani cheklashga yordam berishi mumkin.
- Emizish vaqtni tejaydi. Sun'iy aralashmadan farqli o'laroq, ona suti har doim mos haroratda bo'ladi va u shishalarni yuvish va sterilizatsiya qilishni talab qilmaydi.
- Emizish pulni tejaydi. Ko'krak suti – bu chaqalog'ingiz uchun uning hayotining dastlabki olti oyi davomida zarur bo'lgan yagona narsa bo'lib, u sun'iy aralashmani sotib olishga sarflanishi mumkin bo'lgan yuzlab dollarlarni tejab qoladi.
- Ko'krak suti bilan oziqlangan chaqaloqlar ko'pincha sog'lomroq bo'ladi, bu esa ota-onalarning ishga bormaslik holatlarini kamaytiradi.

# Boshqalarni jalb qilish

**Emizishni tanlaganingizda, atrofingizdagi odamlarning bu qaroringizni qo'llab-quvvatlashlari muhimdir. Bunga shifokorlar, hamshiralar, doylar, sheriklar, oila a'zolari va do'stlar kiradi.**

- **Prenatal tashriflaringiz davomida:** Shifokoringizga emizishni xohlayotganingizni ayting. Chaqalog'ingiz tug'ilishidan oldin savollar bering va kerakli ma'lumotlarni oling.
- **Kasalxonada:**
  - **Tug'ayotganingizda** hamshirangiz va shifokoringizga chaqalog'ingizni emizishni xohlashingizni ayting. Emizishni boshlashingiz uchun chaqalog'ingizni imkon qadar tezroq oldingizga olib kelishlarini so'rang. Tug'ishdan oldin hamshiraga chaqalog'ingizni palatangizda qoldirishlarini xohlayotganingizni ayting (birga yashash).
  - **Emishingizni boshlaganingizda** siz va chaqalog'ingiz buni tushunishi uchun ba'zan biroz vaqt talab etilishini yodda tuting. **Agar to'g'ri emizayotganingizga ishonchingiz komil bo'lmasa, hamshira yoki laktatsiya bo'yicha maslahatchidan (emizish bo'yicha mutaxassis) sizga yordam berishini so'rang.**
  - **Agar chaqaloq parvarishlash xonasiga borishi kerak bo'lsa, hamshiraga chaqaloqni emizish uchun qaytarish kerakligini eslatib turing.** Hamshiraga, agar shifokoringiz buyurmasa, chaqaloqqa sun'iy aralashma, suv yoki so'rg'ich bermasligini ayting.
  - **Agar xodimlar sizga sun'iy aralashma namunalarini taklif qilishsa,** ularga faqat emizmoqchi ekaningizni va sizga bunday vosita kerak emasligini ayting.
- **Uyda:**
  - **Agar sheriklaringiz, oilangiz yoki do'stlaringiz chaqalog'ingizga butilka berishingizda yordam berishni taklif qilishsa,** ularga chaqalog'ingizning salomat bo'lishi uchun emizmoqchi ekaningizni eslatib. Agar ular chaqalog'ingizga qarashda sizga yordam berishmoqchi bo'lsa, ular sizga yordam berishlari mumkin bo'lgan juda ko'p boshqa narsalar bor, masalan:
    - emizish paytida sizga ko'maklashish va sizga ichimlik yoki emizish paytida foydalanish uchun taglik yoki yostiq taklif qilish.
    - emizishdan keyin chaqaloqni qayt qildirish.



- chaqaloqning tagligini almashtirish yoki uni cho'miltirish.
- dush qabul qila olishingiz, uxlab olishingiz yoki ovqatlana olishingiz uchun chaqaloqqa qarab turish.
- ovqat pishirish, tozalash, kir yuvish, oziq-ovqat xarid qilish yoki idishlarni yuvish kabi uy ishlarida yordam berish.
- emizish paytida kattaroq bolaga qarab turish.
- chaqaloqni tunda ovqatlantirish uchun oldingizga olib kelish.

# Kasalxonaga nimalarni olib borish kerak

**Tug'ruq sanangizdan oldin kasalxonada yoningizda bo'lishi uchun ayrim shaxsiy buyumlarni to'plang. Emizikli ayollar uchun foydali bo'lgan ayrim narsalar:**

- emizish siynabandi
- emizish prokladkalari (mato yoki bir martalik)
- emizish uchun yostiq
- old tomonida tugmalari bo'lgan tungi ko'ylak yoki pijama
- xalat
- Nyu York shahridagi ota-onalar uchun emizish bo'yicha qo'llanma

**Boshqa foydali narsalar:**

- lab uchun balzam
- shaxsiy gigiyena buyumlari
- gigiyenik salfetkalar/prokladkalar
- kasalxonadan javob berishda bolalar avtokreslosi (Nyu York shtatida talab qilinadi)

# Emizish haqida nimalarni bilishingiz kerak

**Ota-onalik kabi, emizish ham mahoratdir. Bu biroz mashq qilishni talab qilishi mumkin, lekin siz bunga tezda o'rganib qolasiz va buning ko'pgina foydali tomonlari bor.**

## Ishni boshlash

### Dastlabki bir necha kun

- Siz emizishni odatda darhol, hattoki tug'ish xonasining o'zida boshlashingiz mumkin. Shifokoringiz yoki akusherkanigizga nima qilmoqchiligingizni oldindan ayting.
- Chaqalog'ingiz tug'ilganidan keyingi bir soat ichida emizishga harakat qiling.
- Chaqalog'ingizni tug'ilganidan keyin darhol yoningizda olib yotish - boshlashning ajoyib usuli.
- Kasalxona xodimlariga, agar siz yoki shifokoringiz buning zarur ekanligiga rozi bo'lmasangiz, chaqalog'ingizga aralashma bermasliklarini ayting.
- Kasalxona xodimlariga chaqalog'ingiz och qolganida emiza olishingiz uchun chaqalog'ingizni xonangizda (bolalarni parvarishlash xonasida emas) qoldirishlarini xohlayotganingizni bildiring.
- Tez-tez emizing. Chaqalog'ingiz so'rishni o'rganadi va uning so'rihi sutingiz miqdorini oshiradi.
- Agar emizish paytida biror-bir noqulaylikni his qilsangiz yoki chaqalog'ingizning to'yib ovqatlanmayotganidan xavotirda bo'lsangiz, hamshira yoki laktatsiya bo'yicha mutaxassisdan yordam so'rang.
- Birinchi kunlarda sizda hosil bo'ladigan sut og'iz suti deb ataladi. U sariq rangda bo'ladi va u ozuqaviy moddalarga to'la bo'ladi. Og'iz suti chaqalog'ingizni kasalliklardan himoya qiladi va unga kerakli bo'lgan barcha narsalarni beradi. Uch kundan besh kungacha vaqt o'tib sutingiz rangi ko'kish-oq rangga o'zgaradi va u ko'proq miqdorda hosil bo'la boshlaydi.
- Emizishdan yoki sutingizni sog'ishdan oldin albatta qo'llaringizni yuving.

### Keyingi necha hafta

- Chaqalog'ingizga xohlagan vaqtda, kecha-yu kunduz emishiga ruxsat bering – odatda 24 soat ichida taxminan 10-12 marta. Tez-tez ovqatlantirish sutingizni oqib chiqishiga, ko'p sut hosil bo'lishiga va chaqalog'ingizning o'sishiga yordam beradi.

- Agar chaqalog'ingiz ovqatlanishning dastlabki daqiqalarida uxlab qolsa, ovqatlanishini tugatishga yordam berish uchun uni muloyimlik bilan uyg'oting. Uni uyg'otish uchun oyog'idan qitiqlab yoki unga gapirib ko'ring.
- To'rt haftadan besh haftagacha vaqtdan keyin chaqalog'ingizning emishi muntazamroq ko'rinishni kasb etadi va u kamroq ema boshlaydi.
- Butilka yoki so'rg'ichdan juda erta foydalanishni boshlamang, chunki bu yaxshi emish tartibining hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi.
- Chaqalog'ingiz 6 oyga to'lishidan avval donli mahsulotlar, mevalar va sabzavotlar kabi qo'shimcha ovqatlar berish tavsiya qilinmaydi.

### D vitamini qo'shimchalari

Amerika pediatriya akademiyasi (AAP) barcha chaqaloqlar tug'ilgandan keyin darhol D vitaminini kuniga kamida 400 xalqaro birlikda (IU) iste'mol qilishlarini tavsiya qiladi. Bu **faqat** ko'krak sutini ichuvchi chaqaloqlarni o'z ichiga oladi. Batafsil ma'lumotlarni shifokoringizdan oling.

### Ko'kraklaringizni parvarishlash

Emizish paytida ko'kragingizni parvarishlash boshqa vaqtlarda ularga g'amxo'rlik qilishdan unchalik farq qilmaydi. Kunda dush qabul qilish odatda yetarli bo'ladi, biroq ayrim foydali maslahatlar mavjud:

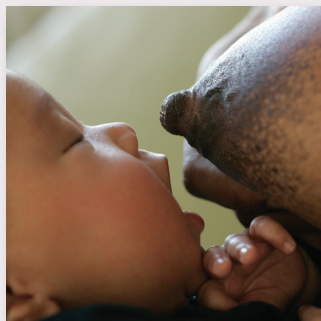
- Ko'krak uchlariga sovun surmaslik yoki ularni ishqalamaslikka harakat qiling, chunki bu ularni quruqlashtiradi va ularning yorilish ehtimolini oshiradi.
- Agar ko'kraklaringiz uchlari ta'sirchan bo'lsa, har bir ovqatlantirish oxirida ko'krak uchiga ozgina ko'krak sutini surtish (va uni quritish) foydali bo'lishi mumkin. Emizish og'riqli bo'lmasligi kerak. Agar siz og'riqni his qilsangiz, bu chaqalog'ingizning yaxshi ushlolmaganligini anglatishi mumkin (6-bet — **Ushlash** bo'limiga qarang).
- Oqib ketadigan sutni shimib olish uchun siynabandingizdagi ko'krak prokladkalaridan foydalaning.
- Ko'krak prokladkalarining tez-tez, ayniqsa, ularning nam yoki ho'l bo'lganini sezganingizda almashtiring. Nam ko'krak prokladkasini teringizga tekkan holda qoldirish achishtirish va ko'krak uchlarining yorilishiga olib kelishi mumkin.
- Har qanday qizarishlar, toshmalar yoki noodatiy biror narsa yo'qligini tekshirish uchun ko'kragingizga har kuni qarab turing. Agar ular ketmasa yoki o'zingizda og'riqni sezsangiz yoki kasal bo'lsangiz, laktatsiya bo'yicha mutaxassis yoki shifokor bilan maslahatlashing.

## Emizish qanday bo'ladi: Ushlash va emizish

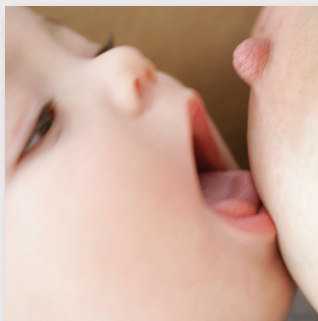
Chaqalog'ingiz ko'kragingizdan so'rganida gormonlar chiqariladi. Ushbu gormonlar sutning "tushishiga" yoki oqishiga olib keladi. Chaqalog'ingiz qanchalik ko'p emsa, sutingiz shunchalik ko'payadi.

### Ushlash

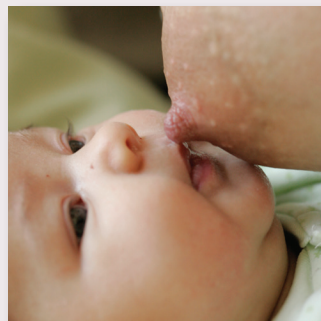
Emizish muvaffaqiyatli bo'lishi uchun chaqaloqning ko'krakni yaxshi ushlay olishi juda muhimdir.



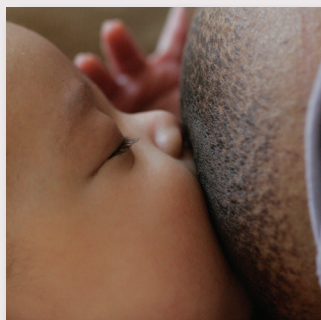
1. Chaqalog'ingizni tanangizga va burnini ko'krak uchiga yaqin tuting.



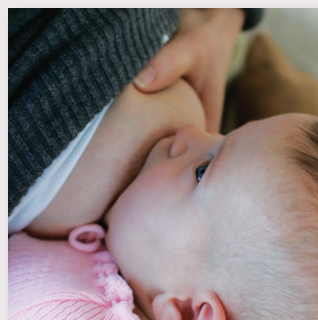
2. Chaqalog'ingizni bir yoki ikki duym orqaga suring. Uning boshini orqaga qiyalatish kerak va uning og'zi ochiladi. **Chaqalog'ingiz og'zining katta ochilishi muhimdir.**



3. Agar chaqalog'ingiz og'zini ochmasa, uni ochish uchun ko'krak uchini lablariga tegizishingiz mumkin.



4. Chaqalog'ingiz og'zini katta ochganida uni o'zingiz tomon tortish orqali ko'krak uchiga olib boring. Bu "ko'krakni ushlab olish" deb ataladi.



5. Bolaning og'ziga iloji boricha ko'proq areolani - ko'krak uchi atrofidagi qora sohani soling.



6. Chaqalog'ingizning oson so'rayotganligi va yutayotganligini ko'rish uchun kuzatib turing. Baxtiyor, ovqatlanayotgan chaqaloq tovushlarini eshiting.



Siz yana ko'kragingizni chaqalog'ingizni ushlay olishiga yordam beradigan tarzda ushlab turishingiz ham mumkin. Sinab ko'rishingiz mumkin bo'lgan ikki xil ushlab turish usuli mavjud:

- U-simon ushlab turish: Bosh barmog'ingizni areolaning bir tomoniga soat milining 9 holatiga, qolgan barmoqlaringizni esa soat milining 3 holatiga qo'ying - qo'lingiz "U" harfini hosil qiladi.
- C-simon ushlab turish: Bosh barmog'ingizni ko'krak uchining ustiga soat milining 12 holatiga, qolgan barmoqlaringizni esa soat milining 6 holatiga qo'ying - qo'lingiz "C" harfini hosil qiladi.



*C-simon ushlab turish*

### **Sutingizning oqayotganligi belgilari**

Quyidagilarni payqashingiz mumkin:

- Chaqalog'ingizning so'rish tezligining tez so'rishdan soniyasiga taxminan bitta so'rishga teng bo'lgan so'rish va ritmik ravishda yutishga o'zgarishi.
- Ko'kragingizga sanchish yoki igna sanchilishi kabi tuyg'uni his qilish
- Ko'kragingizni to'satdan to'lganligi hissi
- Boshqa ko'krakdan sutning oqayotganligi
- Chanqaganligingizni his qilish

**Emizish zarar yetkazmasligi kerak.** Og'riq chaqalog'ingizning ko'krakni yaxshi ushlay olmaganligi belgisidir. Agar chaqalog'ingiz faqat ko'krak uchidan so'rayotgan bo'lsa, ingichka barmog'ingizni uning og'ziga astalik bilan qo'yish orqali so'rishini to'xtating. Uni ko'krak uchidan ayiring va uni imkoni borish ko'proq areola sohasidan ushlaydigan tarzda ko'krakka joylashtirishga urinib ko'ring. Siz farqni sezasiz.



## Emizish

- Chaqalog'ingizga och qolishi bilan emishiga ruxsat bering. 24 soatlik davr ichida yangi tug'ilgan chaqaloq ko'pincha 10 martadan 12 martagacha emadi. Chaqalog'ingizning ovqat so'rab yig'lagunicha kutmang — bu ochlikning juda kechki belgisidir. Ovqatlantirish kerakligi haqidagi signallar — uning ochligi haqidagi dastlabki belgilar — quyidagilarni o'z ichiga oladi:
  - Qo'llarini so'rish
  - Lablarini chapillatish
  - Og'izlarini qimirlatish
  - Uxlayotgan vaqtda ko'zlarini harakatlantirish
  - Bir yoki ikki soat qattiq uxlagandan keyin yengil uxlash
- Siz bir marta ovqatlantirishda bitta ko'kragingizni yoki har ikkala ko'kragingizni tutishingiz mumkin. Chaqalog'ingiz ikkinchi ko'krakni qisqaroq vaqt emsa, xavotirlanmang.
- Agar bir safar emizishni o'ng ko'krakdan boshlagan bo'lsangiz, keyingi safar chap ko'krakdan boshlang. Agar siz oxirgi safar qaysi ko'krakdan emizganligingizni eslay olmasangiz, siynabandingizga xavfsizlik to'g'nag'ichi taqib qo'ying yoki qaysi ko'kragingiz to'laroq ekanligini his qiling. Ayrim emizikli ayollar eslab qolish uchun uzuklarini bir qo'ldan ikkinchiga almashtirib turadilar.
- Chaqalog'ingizga qongunicha emishiga imkon bering, bu odatda har bir ko'krakdan 10 daqiqadan 20 daqiqagacha vaqt deganidir. Uning qoniqqanlik belgilarini kuzatib boring: chaqaloqning qo'llari va tanasi bo'shshadi, u og'zini ko'krak uchidan oladi yoki uxlab qoladi.
- Agar chaqalog'ingiz emishni yakunlagan bo'lsa, biroq hali ham ko'krakka yopishib turgan bo'lsa, so'rishni bo'shatish uchun ingichka barmog'ingizni uning og'zining burchagiga qo'ying va uni ko'krakdan ajratib oling.

### Chaqalog'ingizning yetarlicha sut ichayotganligi belgilari

- Dastlabki bir necha kunda emayotgan chaqaloqlar bir yoki ikkita taglikni ho'l qiladilar va bittadan ikkitagacha taglikka axlat qiladilar.
- Ikkinchi yoki uchinchi kundan boshlab emayotgan chaqaloq har 24 soat ichida beshta yoki undan ortiq taglikka namlaydi yoki axlat qiladi.
- Ko'pchilik chaqaloqlar dastlabki to'rt oy ichida haftasiga 4 unsiyadan 7 unsiyagacha va har oyda 1 funtgacha vazn oladilar.

## Boshqa foydali maslahatlar

- Ko'krakni chaqaloqqa olib bormang, balki chaqaloqni ko'krakka olib keling. Emizish paytida egilish bel og'rig'iga olib kelishi mumkin.
- Chaqaloqingizni tez-tez, biroq faqat uyg'oq va uni xavfsiz tarzda ushlay oladigan bo'lganingizda teriga tekkizib ushlab turing. Teriga tekkizgan holda ushlashda chaqalog'ingiz faqat taglik kiygan bo'ladi va u ochiq ko'kragingizga tegib turadi. O'zingiz va chaqalog'ingiz ustiga adyol tashlab olishingiz mumkin. (Teriga tekkizilgan holda ushlangan yaxshiroq emadi va tinchroq bo'ladi hamda kamroq yig'laydi.)
- Sutingizni ko'paytirish uchun tez-tez emizing.
- O'zingizni ehtiyot qiling. Ko'p dam oling, ko'p suyuqlik iching, sog'lom ovqat iste'mol qiling va prenatal vitaminlarni davom ettirish yoki boshqa multivitaminlarni qabul qilish haqida shifokor bilan maslahatlashing.
- Agar ko'kragingiz sutini nasos bilan so'rdirsangiz yoki sog'sangiz (19-betga qarang), chaqalog'ingizni butilkadan ovqatlanirishdan oldin uning taxminan 1 oylik bo'lishini kuting.
- Yaxshi emizish tartibiga erishmaguningizcha so'rg'ichdan foydalanmang.



## Qulay holda joylashib olish: Ko'p qo'llaniladigan emizish holatlari

Siz uchun qaysi biri eng yaxshiligini bilish uchun turli emizish holatlarini sinab ko'ring. Emizishning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun ko'krakni yaxshi ushlab va qulay holat muhimdir.

### Beshik yoki quchoqlab ushlab

Ushbu holat boshqa odamlarga sezdirilmagan holda emizishni osonlashtiradi.

1. Qulay kreslodan tik holda o'tiring.
2. Chaqalog'ingizni qorni qorningizga tekkan holda va boshi buklangan qo'lingiz orasida bo'ladigan holda yon tomoni bilan yotqizing.
3. Uning bo'yni, beli va tagidan ushlab turish uchun qo'lingiz va bilagingizni uning orqasiga qo'ying.
4. Uni ko'kragingizga yaqinlashtiring. Oldinga egilmang, chunki bu bel og'rig'iga olib kelishi mumkin.
5. Uning ko'kragingizga yaqinroq bo'lishi uchun chaqaloq ostiga emizish yostig'ini qo'yishni xohlashingiz mumkin.



### Futbolcha ushlab

Agar ko'kraklaringiz katta yoki chaqaloq uyqusirab turgan bo'lsa, bu Kesarcha kesish usulida keyingi yaxshi ushlab usulidir.

1. Chaqalog'ingizni yoningizga, qo'lingiz ostiga tirsagingizni bukkanda holda qo'ying.
2. Ochiq qo'lingiz bilan chaqalog'ingizning boshini ushlab turing va uni ko'kragingiz tomonga qarating, burni ko'kragingiz uchiga, oyoqlari esa orqangizga qaraydi.
3. Chaqalog'ingizning beli, bo'yni va yelkalarini tagidan ushlab turish uchun bilagingizdan foydalaning.
4. Qulay bo'lishi uchun chaqalog'ingiz ostiga tizzangiz ustiga yostiq qo'ying.
5. Zarur hollarda ko'kragingizni boshqa qo'lingiz bilan ushlab turing.



## Yon tomonlama yotish holati

Bu holat sizda Kesarcha kesishi bajarilgan, o'tirish sizga noqulay bo'lgan yoki emizish vaqtida davom etmoqchi bo'lgan hollar uchun bir variantdir. Biroq ovqatlantirgandan keyin chaqalog'ingizni yoningizga olib uxlab qolmaslik kerakligini yodda tuting; uni krovatchasiga yoki belanchagiga yotqizing.

1. Chaqalog'ingiz sizga qarab turgan holda yon tomoningiz bilan yoting.
2. Uning tanasini bo'sh bilagingiz va boshini qo'lingiz bilan ushlab turing.
3. Chaqalog'ingizni yaqin torting va uning og'zini ko'kragingizga olib boring.
4. Chaqalog'ingiz ko'kragingizga yopishganidan keyin boshingizni ushlab turish uchun pastdagi bilagingizdan va chaqalog'ingizni ushlab turish uchun tepa qo'lingiz va bilagingizdan foydalaning.



## Ko'ndalang-beshik usulida ushlab

Ushbu ushlab ko'krakka yopishishda muammolarga duch keluvchi chaqaloqlar, kichik chaqaloqlar, erta tug'ilgan chaqaloqlar (muddati yetmagan chaqaloqlar) va funksional ehtiyojlari bo'lgan chaqaloqlar uchun mos keladi.

1. Qulay kreslodan tik holda o'tiring.
2. Chaqalog'ingizni emizadigan ko'kragingizga qarama-qarshi qo'lingiz bilan ushlab turing. Masalan, agar siz chap ko'kragingiz bilan emizayotgan bo'lsangiz, chaqalog'ingizni o'ng qo'lingiz va bilagingiz bilan ushlang.
3. Chaqalog'ingiz ko'kragi va qorni to'g'ri sizga qarab turishi kerak.
4. Chaqalog'ingizni ushlab turgan qo'lingizdan foydalanib kaftingizni uning orqasiga qo'ying va uning boshini bosh barmog'ingizni qulog'i orqasiga qo'ygan holda va uning ko'kragini boshqa barmoqlaringiz bilan ushlab turing. Uning boshini ko'kragingizga bosmang.



# Savol va javob

## **Agar chaqalog'inni emizmasam, unga qanday xavflar mavjud bo'ladi?**

Sun'iy aralashma bilan oziqlantirilgan chaqaloqlarning faqat ko'krak suti bilan oziqlantirilgan chaqaloqlarga nisbatan quloq infeksiyalari, SIDS, astma va diabet kasalliklariga chalinish ehtimoli yuqoriroq bo'ladi.

## **Necha hafta yoki oy emizishim yoki ko'krak suti berishim kerak?**

Har qanday emizilgan vaqt davri chaqalog'ingiz uchun foydalidir — biroq bu vaqt qanchalik uzoroq bo'lsa, shunchalik yaxshi bo'ladi. Mutaxassislar chaqaloq taxminan 6 oylik bo'lguniga qadar faqat ona sutini berishni va aralashmalar, suv, boshqa suyuqliklar yoki oziq-ovqatlarni bermaslikni tavsiya qiladilar. Keyin chaqaloq ovqatlarini qo'shasiz va chaqaloqni ona suti bilan boqishni davom ettirasiz yoki unga sun'iy aralashma yoki har ikkalasini ham berasiz.

Boshqa oziq-ovqat va suyuqliklarni berish boshlanganidan keyin mutaxassislar siz va chaqalog'ingizga qulay bo'lguniga qadar, ikki yilgacha yoki undan ko'proq vaqt davomida emizishni davom ettirishni tavsiya qiladilar.

## **Yetarlicha sut hosil qila olamanmi? Agar ko'kragim kichkina bo'lsa nima bo'ladi?**

Ko'krak suti bilan boqishi mumkin bo'lgan deyarli har bir ayol – ko'kragi qanchalik kichik yoki katta bo'lishidan qat'i nazar, chaqalog'i uchun yetarli miqdorda sut hosil qilishi mumkin. Sut hosil bo'lishi uchun chaqalog'ingiz ko'krakka yaxshi yopishishi va tez-tez emishi kerak.

## **Har bir oziqlantirishda chaqalog'im qancha vaqt ko'krakda turishi kerak?**

Chaqalog'ingizga u qongunicha, ko'pincha har bir ko'krakdan 10 daqiqadan 20 daqiqagacha emishiga qo'yib bering. Agar chaqalog'ingiz juda uzoq vaqt emayotgandek yoki unchalik ko'p emmayotgandek tuyulsa, laktatsiya bo'yicha mutaxassis yoki shifokor bilan maslahatlashing.

## **Chaqalog'inni yetarlicha ovqatlanganligini qanday qilib bilaman?**

Chaqalog'ingiz to'yganlik belgilarini sizga bildiradi. Ko'pincha chaqaloq to'yganida uning qo'llari va badani bo'shashadi, u og'zini ko'krak uchidan oladi yoki uxlab qoladi.

Chaqalog'ingizning yetarlicha sut emayotganini ko'rsatuvchi boshqa belgilar mavjud. U vazn ola boshlaydi, buni shifokoringiz sizga aytib bera oladi. Yana ular chiqaradigan siydik miqdori va axlat chiqarishlarning soni va ko'rinishi ham uning yaxshi emayotganligini bilishingizga yordam berishi mumkin. Quyidagi jadval sizga yo'riqnoma bo'ladi:

<b>Necha kunligi</b>	<b>Nam tagliklar soni</b>	<b>Axlat qilingan tagliklar soni</b>	<b>Axlatning ko'rinishi</b>
Bir	Bir	Bir	Qora/yopishqoq
Ikki	Ikki	Ikki	Qora/yopishqoq
Uch	Uch	Uch	Yashilsimon
To'rt	To'rt	Uch yoki undan ko'proq	Yashilsimon
Besh	Besh	Uch yoki undan ko'proq	Yashilsimondan sarg'ishgacha
Olti va undan yuqori	Olti yoki undan ko'proq	Olti yoki undan ko'proq	Sarg'ish

Chaqalog'ingiz o'sib borishi bilan uning oshqozoni ham o'sib boradi. Bu yerda chaqalog'ingiz oshqozoni turli yoshlarda sig'dira oladigan sut miqdori keltirilgan:

- 1 kunlik:** bitta oziqlantirishga 1 unsiyaning  $\frac{1}{4}$  (5 millimetrdan 7 millimetrgacha [ml]) = 1 choy qoshiqdan 1  $\frac{1}{2}$  choy qoshiqqacha
- 3 kunlik:** bitta oziqlantirishga  $\frac{3}{4}$  unsiyadan 1 unsiyagacha (22 ml dan 27 ml gacha) = 4  $\frac{1}{2}$  choy qoshiqdan 5  $\frac{1}{2}$  choy qoshiqqacha
- 10 kunlik:** bitta oziqlantirishga 2 unsiyadan 2  $\frac{3}{4}$  unsiyagacha (69 ml dan 81 ml gacha) = 13 choy qoshiqdan 16 choy qoshiqqacha

### **Ko'krak suti sun'iy aralashma bilan bir xilmi?**

Aynan bir xil emas. Chaqalog'ingizni ko'krak suti bilanmi yoki sun'iy aralashma bilan ovqatlantirishingiz eng muhim narsa, biroq agar siz emiza olsangiz, chaqalog'ingiz o'sib borishi bilan ko'krak suti o'zgarib boradi va kasalliklarga qarshi ko'proq himoya bilan ta'minlaydi. Ko'krak suti yana chaqalog'ingizning astma, ayrim saraton kasalliklari va SIDS bilan kasallanish ehtimolini ham pasaytiradi.

### **Emizish davrida ovqatlanish usulimni o'zgartirishim kerakmi?**

Yo'q. Yaxshi sut hosil bo'lishi uchun boshqacha ovqatlanishingiz shart emas. Sog'lom taomlarni yeyishingiz har doim siz uchun foydali, biroq hattoki parhezingiz siz uchun eng foydali bo'lmagan hollarda ham ko'krak sutingiz chaqalog'ingiz uchun eng yaxshi narsa bo'lib qolaveradi.

### **Jamoat joylarida emizsam bo'ladimi?**

Ha. Nyu York shahri Fuqarolik huquqlari to'g'risidagi qonunning 79-e bo'limi sizga har qanday jamoat joyida, hatto ko'krak uchi ko'rinadigan bo'lsa ham, chaqalog'ingizni emizish huquqini beradi. Agar jamoat joylarida ko'kragingizning ko'rinishini xohlamasangiz, beshik usulida ushlabdan (10-betga qarang) foydalaning yoki ko'kragingizni yopish uchun yelkangizga ro'mol yoki adyol tashlab oling. Agar siz jamoat joylarida emizishni xohlamasangiz, sutingizni sog'ib olishingiz (19-betga qarang) va chaqalog'ingizni ovqatlantirish uchun uni butilkada o'zingiz bilan olvoling.

### **Emizish ko'kraklarimni buzadimi?**

Yo'q. Ko'kraklar homiladorlik vaqtida o'zgargani holda ular odatda emizish davri tugaganidan keyin asl ko'rinishiga qaytadi. Yoshingiz o'tishi bilan ko'kraklaringiz shaklini yo'qotishi mumkin, biroq emizish bu jarayonni yomonlashtirmaydi. Ayniqsa homilador yoki emizikli bo'lganingizda mos va ushlab turuvchi siynaband taqib olish o'zingizni qulay his qilishingizga yordam berishi mumkin.

### **Emizish davrida homilador bo'lishim mumkinmi?**

Ha. Siz emizikli davrda ham homilador bo'lishingiz mumkin. Homiladorlikning oldini olish uchun xavfsiz va samarali tug'ishni nazorat qilish usulidan foydalaning. Shifokoringiz bilan suhbatlashing, **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling yoki **nyc.gov/health** saytiga kiring va "**Breastfeeding and Birth Control**" (**Emizish va tug'ishni boshqarish**) posterini qidiring.

### **Emizish davri davomida jinsiy aloqa qilsam bo'ladimi?**

Ha. Biroq ko'pchilik shifokorlarning jinsiy aloqa (vaginal yoki anal) qilish uchun tug'ruqdan keyingi tekshiruvdan o'tishingizgacha, tuqqaningizdan keyin taxminan olti hafta kutishingizni tavsiya qilishlarini yodda tuting. Ayrim hollarda jinsiy aloqa vaqtida ko'krakdan sut oqadi; bu odatiy holdir va bu haqida xavotirlanishning hojati yo'q. Yana ayrim kishilar tug'ruqdan keyin jinsiy aloqa qilishga kamroq darajada qiziqish bo'lishi mumkin.



## Maxsus holatlar

### Egizaklar yoki uchta farzand

Siz egizaklar yoki uchta farzandni emizish uchun yetarlicha sut hosil qilishingiz mumkin. Ayniqsa ular kasalxonaga yotqizilganlarida sutingizni sog'ishingiz (19-betga qarang) va uni egizaklaringiz yoki uchta farzandingizga berishingiz mumkin. Chaqaloqlaringizning yaxshi ovqatlanishi va yetarlicha sut qabul qilayotganiga ishonch hosil qilish uchun shifokoringiz bilan maslahatlashing.

### Muddatidan avval tug'ilgan yoki kasal chaqaloq

Ko'krak suti muddatidan avval tug'ilgan va kasal chaqaloqlarning o'sishiga yordam berish va ularni infeksiyalardan himoya qilish orqali bunday chaqaloqlarga alohida foyda beradi. Agar chaqalog'ingiz darhol emishga qodir bo'lmasa, ko'kragingizdan sutni imkon qadar tezroq sog'ib olishni boshlashingiz zarur. Bu sutingizning oqishni boshlashiga yordam beradi. Siz sutingizni sog'ishingiz va chaqalog'ingiz og'iz orqali ovqatlanishga tayyor bo'lgunicha uni muzlatib qo'yishingiz mumkin. Kasalxonangizning laktatsiya bo'yicha maslahatchisi imkoni boricha tezroq boshlashingizga yordam berishi mumkin.

### Galaktozemiya bilan og'rigan chaqaloq

Agar chaqalog'ingizda galaktozemiya deb ataladigan kam uchraydigan kasallik bo'lsa, u ona sutini hazm qila olmaydi. Maslahat olish uchun shifokoringiz bilan suhbatlashing.

### Funksional ehtiyojlari bo'lgan chaqaloq

Funksional ehtiyojlari yoki tug'ma nogironligi bo'lgan chaqaloqlar ona sutidan foyda olishlari mumkin. Chaqalog'ingizning funksional ehtiyoji borligi uchun uni emiza olmayman, deb o'ylamang. Chaqalog'ingizning pediatr va laktatsiya bo'yicha maslahatchi uni emizish yoki unga sut berish bo'yicha eng yaxshi yo'lni topishingizga yordam berishlari mumkin.



## O'zingizni yaxshi his qilmayotganingizda

Shamollash, gripp va boshqa infeksiyalar kabi ko'pgina kasalliklar paytida emizishni davom ettirish muhimdir, chunki emizish chaqaloqqa infeksiyadan himoya qilish uchun antitanachalarni beradi. Agar kasalligingiz chaqalog'ingizga zarar yetkazishi mumkinligidan xavotirda bo'lsangiz, ayniqsa kasalxonaga borish kerak bo'lgan hollarda shifokoringiz bilan maslahatlashing. Aksariyat hollarda tuzalguningizcha shifokoringizning ruxsati bilan sutingizni sog'ishingiz va oilangiz a'zosi uni chaqaloqqa berishi mumkin. Ko'krak sutini emizish mumkin bo'lmagan juda kamdan-kam holatlar mavjud (masalan, OITS bilan og'rigan bemorlar emizmasliklari **kerak**).

## Dorilar

Ko'pchilik buyurilgan va retseptsiz dori-darmonlarni emizish vaqtida qabul qilish xavfsizdir. Biroq ayrim dorilarni (jumladan, tug'ilishni nazorat qilish tabletkalari va o'simliklardan olingan preparatlar) emizikli ayollar qabul qilmasliklari kerak. Emizish paytida qabul qilish xavfsiz ekanligiga ishonch hosil qilish uchun qabul qilayotgan har qanday dori haqida shifokoringiz bilan maslahatlashing.

## Chekish

Chekuvchi ayollar ham emizishlari mumkin. Albatta, chekmaganingiz yaxshi, **biroq** agar chekishni davom ettirsangiz ham sun'iy aralashma bilan oziqlantirganga qaraganda emizganingiz yaxshiroqdir. Emizishingiz yoki sun'iy aralashma bilan oziqlantirishingizdan qat'i nazar, chaqalog'ingiz turgan xonada chekmasligingiz zarur. Ikkilamchi chekish chaqaloqlarda zararlidir va u SIDS va astma xavfini oshirishi mumkin. Agar sizga yordam kerak bo'lsa yoki mahalliy chekishni tashlash dasturini topmoqchi bo'lsangiz, [nyc.gov/nycquits](http://nyc.gov/nycquits) saytiga kiring yoki **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling.

## Spirтли ichimliklar va kannabis

Emizayotgan vaqtingizga spirtli ichimliklarni ichmagan maqul. Ba'zan ozgina ichish mumkin, biroq emizishdan oldin emas, **emizib bo'lganingizdan keyin** iching. Bundan tashqari homiladorlik vaqtingizda kannabis (marixuana) iste'mol qilmasligingiz kerak.

## Noqonuniy giyohvandlik moddalari

Krek, kokain, heroin va ekstazi kabi noqonuniy giyohvandlik moddalari ota-ona va chaqaloqqa zarar yetkazishi mumkin. Ular ko'krak suti orqali o'tishi mumkin, shuning uchun emizayotgan bo'lsangiz, noqonuniy giyohvandlik moddalarini iste'mol qilmang. Giyohvandlik moddalari yoki spirtli ichimliklarni iste'mol qilish bilan bog'liq muammo bo'yicha yordam olish uchun shifokoringiz bilan maslahatlashing yoki **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling.

# Muammolarni yengish

**Ozgina sabr bilan emizish bo'yicha deyarli barcha muammolarni hal qilish mumkin. Ko'p uchraydigan muammolar va ularning yechimlari quyidagilar:**

## **Ko'krak uchlarining yallig'lanishi**

Agar chaqalog'ingiz ko'krakka to'g'ri yopisha olmasa, boshlanishida ko'kraklaringizning uchlari yallig'lanishi mumkin. Tuqqaningizdan keyin hamshira yoki laktatsiya bo'yicha maslahatchidan chaqalog'ingizni ko'kragingizga yopishishiga yordam berishini so'rang. Bu yana quyidagilarga yordam beradi:

- Chaqalog'ingizning imkoni boricha ko'proq areolani og'ziga solayotganligiga ishonch hosil qilish.
- Qisqaroq davrlarda tez-tez emizish.
- Avval kamroq yallig'langan tomonini emizish.
- Emizib bo'lganingizdan keyin ko'kragingiz uchlariga sut surting va ularni havoda quriting.

## **Shishib ketgan ko'kraklar**

Sutingiz kelganida, ayniqsa tug'ishdan keyingi dastlabki 3-5 kun ichida ko'kragingizning shishishi yuz berishi mumkin. Bu ko'kragingizning haddan tashqari to'lib ketgandek hisni yuzaga keltirishi mumkin. Bu to'lib ketish deb ataladi va u tanangiz sut tayyorlashni ko'proq mashq qilgandan keyin o'tib ketadi. Shu bilan bir vaqtda:

- Emizishdan oldin dush qabul qiling yoki ko'kragingizga iliq, ho'l ro'molcha qo'ying va emizgandan keyin sovuq kompresslar (masalan, muzli paket yoki sochiq bilan o'ralgan muzlatilgan no'xatli paket) qo'llang.
- Agar chaqalog'ingiz ko'krakni mahkam ushlashda qiynalayotgan bo'lsa, noqulaylikdan xalos bo'lish va shishishni kamaytirish uchun ko'kragingizni tutishdan oldin ozgina sutni sog'ib tashlang.
- Har safar har ikkala ko'krakni ham tutgan holda tez-tez (24 soat ichida 10 martadan 12 martagacha) emizing.

## **Tiqilgan sut kanali**

Ko'krakdagi og'riqli qizil soha yoki shish sut kanalining to'silib qolganligini anglatishi mumkin.

Qilish kerak bo'lgan narsalar:

- Siynabandingizning mos ekanligi va juda ham tor emasligiga ishonch hosil qiling. Yana ko'kragingizga bosim beruvchi holatlarda uxlamang.
- Tez-tez emizing, avval og'riqli tomonidan emizing. Bu kanalning tezroq ochilishiga yordam beradi.

- Juda ko'p suyuqlik iching va ko'p dam oling.
- Dush qabul qiling va og'riqli ko'krakka iliq, nam kompresslar qo'llang.
- O'sha sohani yengil massaj qiling.
- Agar shishgan joy bir yoki ikki kunda yo'qolmasa, shifokorga ko'rining.

### **Ko'krak infeksiyasi (mastit)**

Agar ko'kragingizda shishgan, og'riqli qizil joy va titroq, og'riq va isitma (deyarli gripp kabi) bo'lsa, sizda ko'krak infeksiyasi bo'lishi mumkin.

Qilish kerak bo'lgan narsalar:

- Shifokoringizga qo'ng'iroq qiling. Siz antibiotik qabul qilishingiz kerak mumkin; shifokoringiz emizish paytida qabul qilish uchun xavfsiz bo'lgan antibiotik turini tanlaydi.
- Tiqilgan sut kanali uchun qadamlarni (yuqorida) bajaring.
- Emizishni davom ettiring.



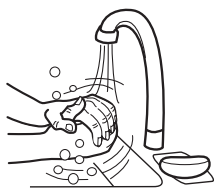
# Sutni sog'ib tashlash

Agar siz emizish davringiz davomida ishga yoki maktabga qaytishni rejalashtirayotgan bo'lsangiz, uzoqdaligingizda bolangiz qarovchisida yetarlicha ta'minot bo'lishi uchun ko'krak sutingizni sog'ishingiz kerak. Sutni sog'ish biroz mashq qilishni talab qiladi; laktatsiya bo'yicha mutaxassis yoki shifokoringizdan yordam so'rang.

Sut sog'ishning ikki usuli mavjud: qo'lingiz bilan va nasos yordamida.

## Qo'lda sog'ib tashlash

Qo'lda sog'ish uchun ushbu qadamlarni bajaring:



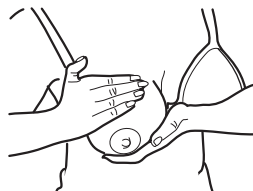
**1**

Qo'lingizni sovunlab yuving.



**2**

Sutingizni solish uchun kosa yoki piyola singari toza idish tayyorlang.



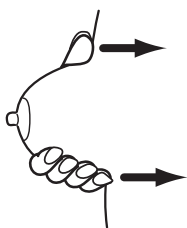
**3**

Sutni osonroq oqishini ta'minlash uchun ko'kraklaringizni mayin uqalang. Ko'kragingizning yuqori qismidan ko'krak uchlari tomon yengil silab keling.



**4**

Barmoqlaringizni ko'krak ustiga qo'yish uchun C-simon ushlashdan foydalaning.



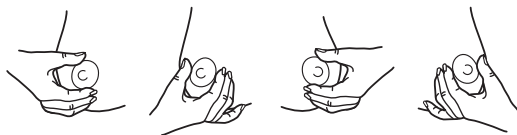
**5**

Qo'llaringizni to'g'ri ko'kragingizga bosing.



**6**

Sutni sog'ish uchun mushakni yengil siqing, keyin barmoqlaringizni qo'yib yuboring.



**7**

Barmoqlaringizni ko'krakdagi boshqa holatga aylantiring va takrorlang.

## Sutni sog'ib tashlash uchun nasosdan foydalanish

Nasosdan foydalanish sut sog'ishning eng tezkor usulidir. Ayrim shifoxonalar, jamoat tashkilotlari va Ayollar, chaqaloqlar va bolalar uchun maxsus qo'shimcha ovqatlanish dasturi (WIC) idoralari nasoslarni arzon narxda yoki bepul asosda taklif qiladilar - bu manbalardan biri orqali olishingiz mumkinligi yoki yo'qligini so'rang. Agar olishning imkoni bo'lmasa, qayerdan ijaraga olishingiz yoki xarid qilishingiz mumkinligini so'rang. Rejangiz imtiyozlari haqida bilish uchun tibbiy sug'urta kompaniyangiz bilan bog'laning. Aksariyat tibbiy sug'urta rejalari hozirda nasoslar va shishalar, quvurlar va gardishlar kabi tegishli aksessuarlar uchun xarajatlarni qoplaydi. Bir necha turdagi nasoslar mavjud, ularning har biri o'zining afzalliklariga ega. Quyidagi rasmlar va tavsiflarga qarang:



### Qo'lda sog'ish uchun ko'krak nasoslari

- Bir vaqtda bitta ko'krakni sog'ishga imkon beruvchi qo'lda ishlatiluvchi nasos
- Kuniga bir marta kabi ba'zida foydalanish uchun mos
- Narxi arzon va ko'tarib yurish qulay
- Nasosning tezligi va so'rishini to'liq boshqarish mumkin
- Uyda turadigan yoki qisman ishlaydigan hollar uchun juda mos



### Bittalik elektr ko'krak nasoslari

- Bir vaqtda bitta ko'krakni sog'ishga imkon beruvchi elektr yordamida (batareya yoki rozetkadan) ishlatiluvchi nasos
- Qo'lda ishlatiluvchi nasosga qaraganda tezroq va samaraliroq
- Ba'zi-ba'zida sog'ish uchun mos
- Kuniga tez-tez sog'ish uchun tavsiya qilinmaydi

### Ikkitalik elektr ko'krak nasoslari

- Agar siz har kuni kuniga ko'p marta sog'moqchi bo'lsangiz, bu yaxshi tanlovdir
- Sut miqdorini oshirishga yordam berishi mumkin
- Har ikkala ko'krakdan bir vaqtda sog'ing
- Bitta elektr ko'krak nasosiga qaraganda kamroq vaqtda sutni oladi



## Kasalxona darajasidagi elektr nasoslar

- Sizda muddatidan avval tugʻilgan chaqaloq, egizaklar yoki uchtalik tugʻilgan chaqaloqlar boʻlgan hollarda tavsiya qilinadi
- Sutingizning chiqishiga va uning miqdorini oshirishga yordam berishi mumkin
- Koʻpincha kasalxona, WIC markazi yoki laktatsiya boʻyicha maslahatchidan ijaraga olish mumkin



**Agar siz istalgan turdagi koʻkrak nasosidan foydalansangiz, foydalanish va tozalash boʻyicha koʻrsatmalarga albatta amal qiling. Tavsiya qilinganiga qaraganda uzoqroq vaqt sogʻmang.**

## Sogʻilgan sutni saqlash

Bu yerda sogʻilgan sutni saqlash va undan foydalanish boʻyicha ayrim maslahatlar keltirilgan:

- Koʻkrak suti shisha yoki plastik idishlarda saqlanishi kerak. Ammo qayta ishlash raqamlari 3, 6 yoki 7 boʻlgan plastik idishlar yoki eskirgan koʻrinishdagi idishlardan foydalanmang (kimyoviy moddalar ona sutiga tushish xavfining oldini olish uchun).
- Koʻkrak sutini muzlatkichda yoki muzlatish kamerasida saqlash eng yaxshi usuldir, lekin uni xona haroratida olti-sakkiz soat yoki muzli paketlar bilan sovutilgan sumkada 24 soatgacha saqlash mumkin.
- Sovutilgan sutdan ikki kun ichida foydalaning.
- Uzoqroq vaqt saqlash uchun sutni imkoni boricha tezroq muzlating. Uni muzlatkichning orqa tomonida – odatda muzlatkichning eng sovuq joyida saqlang.
- Muzlatilgan sutni uch oydan olti oygacha saqlash mumkin. Har bir ona suti idishiga sana qoʻying va uni muzlatilish tartibida ishlating.
- Muzlatilgan sutni iliq, oqar suv ostida tez yoki muzlatkichda sekin-asta eriting. Eritilganidan keyin undan 24 soat ichida foydalaning, aks holda tashlab yuboring.
- Hech qachon ona sutini pechda yoki mikrotoʻlqinli pechda isitmang.

# Ishga yoki maktabga qaytish

Ko'krak suti bilan boquvchi ko'p ayollar uydan tashqarida ham ishlaydi yoki maktabga boradi. Qaytishdan oldin, ish beruvchiga yoki maktabingizga kun davomida sutingizni sog'ishni (nasos yordamida) xohlashingizni bildiring. Nyu York shtati Mehnat kodeksining 7-moddasi, 206-c bo'limidagi emizikli onalarning ko'krak sutini sog'ish huquqi ish beruvchilarni emizikli ayollarga chaqaloq tug'ilganidan keyin uch yilgacha sutini sog'ish uchun vaqt va joy ajratib berishga undaydi.

Ishga yoki maktabga qaytgandan keyin emizish dastlab qiyin bo'lishi mumkin. O'tishni osonlashtirishga yordam beradigan ayrim maslahatlar:

- Tug'ruqdan oldin tibbiy sug'urta kompaniyasi bilan bog'laning va emizikli ayollarga taqdim etiladigan imtiyozlar va ulardan foydalanish uchun nimalar kerakligi haqida bilib oling. Ko'pgina tibbiy sug'urta rejalari hozirda ayrim ko'krak nasoslari va laktatsiya bo'yicha maslahat xizmatlari bo'yicha harajatlarni qoplab beradi. Agar siz WIC ga ro'yxatdan o'tgan bo'lsangiz, WIC ofisingizdan emizikli ayollarga qanday yordam berishlarini so'rashingiz mumkin.
- Ishga yoki maktabga dushanba kuni emas, balki haftaning o'rtalarida qaytishni o'ylab ko'ring. Bu sizga kun tartibiga moslashish va bir necha kundan keyin chaqalog'ingiz bilan birga bo'lish uchun vaqt beradi.
- Ishga yoki maktabga qaytishdan bir necha hafta oldin ko'krak nasosi tanlang va ovqatlantirishlar orasida nasos bilan sut sog'ishni boshlang. Ishga yoki maktabga qaytishni boshlashdan oldin sog'ilgan sutni muzlatkichda saqlang, shunda chaqalog'ingizni ovqatlantirish uchun sut ko'p bo'ladi.
- Chaqalog'ingizni ishga yoki maktabga ketishingizdan oldin va uyga kelishingiz bilananoq emizing.
- Kun davomida sutingizni sog'ing va uni muzlatkichda yoki muzli paketli sovitish haltasida saqlang. Uyga kelganingizda sutni soviting (21-betga qarang).
- Imkoni bo'lsa ikki bo'lakli xalatlar yoki emizish uchun mo'ljallangan kiyimlar kabi osongina emizishingiz yoki sog'ishingizga imkon beruvchi kiyimlar kiying.
- Uyda bo'lganingizda, ayniqsa, dam olish kunlari chaqalog'ingizni tez-tez emizishni o'ylab ko'ring. Bu sutingiz miqdorini birdek ushlab turish va chaqalog'ingiz bilan bog'liqlik hosil qilishingizga yordam beradi.





# Chaqalog'ingizni ko'krakdan ajratish

Sekin-asta sutdan ajratish uchun emizish yoki sog'ishni to'xtatguningizcha ikki kunda bir marta emizish yoki sog'ishdan voz kechishni o'ylab ko'rishingiz mumkin. Odatda voz kechish uchun oxirgi ovqatlantirishlar ertalabki, tungi va uxlash vaqtidagi ovqatlantirishlar bo'ladi.

Chaqalog'ingizni sutdan ajratar ekansiz, ajratishning juda tez bo'lish belgilari bor yoki yo'qligini kuzatib boring:

**Chaqaloq uchun** — asabiylashish, yopishish yoki tashvishlanish

**Emizikli ayol uchun** — ko'krak haddan tashqari to'lgan, shishgan, teginish uchun issiq yoki og'riqli his qiladi; isitma; o'zini yomon his qilish; xafa bo'lish (gormonlar o'zgarishidan)

O'zingiz va chaqalog'ingizga qulaylik darajasiga bog'liq ravishda tezlikni moslang. Agar sizda ko'krak noqulayligi mavjud bo'lsa, zarur hollarda qo'lingiz yoki ko'krak nasosi bilan yetarlicha sutni sog'ib tashlang. Og'riq va ko'krak infeksiyasining oldini olish uchun qulay siynaband taqing va ko'kraklaringizni qisib qo'ymang. Agar og'riq o'tkirlashsa, ko'kraklaringiz yumshasa, ko'kraklaringiz qizisa yoki sizga istima bo'lsa, lohas bo'lsangiz, shifokoringizga qo'ng'iroq qiling.



# Emizishga oid ko'p ishlatiladigan so'zlar

<b>Areola</b>	Ko'krakning ko'krak uchi atrofidagi qora sohasi.
<b>Sertifikatga ega laktatsiya bo'yicha maslahatchi (SLB)</b>	Emizish bo'yicha maslahatlar berish va yordam ko'rsatish uchun zarur ko'nikmalar, bilim va munosabatlarni namoyish etuvchi malakali mutaxassis. SLBlar emizish va laktatsiya davrida savollar yoki muammolar bo'lgan oilalar uchun ajoyib manbadir.
<b>Og'iz suti</b>	Tiniqdan sarg'ish ranggacha bo'lgan quyuq, yopishqoq birinchi sut. U yangi tug'ilgan chaqaloqlarni kasalliklardan himoya qiladi.
<b>Qo'shimcha oziqlantirish</b>	Chaqaloqqa beriluvchi har qanday qattiq ovqat (donlar, mevalar va sabzavotlar kabi).
<b>Suvsizlanish</b>	Go'dak yetarlicha suyuqlik olmayotgan holat. Suvsizlanish belgilari quvvatning kamligi yoki yo'qligi, og'izning quruqlashishi, ko'zlarning quruqlashishi, kuchsiz yig'i va faqat kichkina sariq dog' yoki siydikning yo'qligini o'z ichiga oladi.
<b>Doyalar</b>	Homiladorlar va ularning oilalari uchun tug'ruqdan oldin, tug'ruq paytida va tug'ruqdan keyin tibbiy bo'lmagan, axborot, jismoniy va hissiy yordam beruvchi shaxs.
<b>To'lib ketish (to'lgan ko'krak)</b>	Emizish yoki sutni sog'ish orqali ko'krakdan yetarli miqdorda sut chiqarilmagan hollarda paydo bo'luvchi ko'krakdagi shish. Ko'krak issiq va og'riqli bo'ladi.
<b>Faqat emizish</b>	Chaqaloqqa boshqa hech qanday suyuqlik yoki ovqat berilmasdan (D vitamini tomchilaridan tashqari), faqat ko'krak suti bilan boqish.

<b>Sutni sog'ish</b>	Chaqalog'ingizni keyinchalik butilka yoki piyoladan oziqlantira olishingiz uchun qo'l yoki ko'krak nasosidan foydalanib ko'krakdan sut olish.
<b>Ovqatlantirish kerakligi to'g'risidagi belgilar</b>	Chaqalog'ingizning och ekanligi haqidagi belgilar: chaqaloqning qo'llarini so'rishi, og'zi yoki ko'zlarini qimirlatishi yoki lablarini chapillatishi yoki cho'zilishi.
<b>Laktatsiya bo'yicha xalqaro sertifikatli maslahatchi</b>	Ota-onalar, oilalar, siyosatchilar va jamiyat bilan birgalikda ish olib boruvchi, emizishni klinik boshqaruvga ixtisoslashgan sog'liqni saqlash mutaxassisi.
<b>Ko'krakni ushlab</b>	Chaqaloq to'g'ri so'ra olishi uchun uning og'zi ko'krak uchun hamda areolaning imkoni boricha ko'proq qismini qamrab olgan holat.
<b>Mastit</b>	Quyidagi belgilarga ega bo'lgan ko'krak infeksiyasi: mayinlik, issiq, qizil ko'krak; isitma; charchagan; achishuvchi; oshqozonning kasallanishi.
<b>Sut kanali</b>	Sutni ko'krak uchlariga keltiruvchi ko'krak ichidagi ingichka naycha.
<b>Bitta xonada bo'lish</b>	Tuqqan ayol bilan chaqaloqning tug'ruqdan keyin emizishni osonlashtirish uchun kasalxonadagi bitta xonada yotish.
<b>Teridan teriga tegib turish</b>	Chaqaloqning faqat taglik kiyishi va uning onaning ochiq ko'kragiga yopishtirib ushlanishi.
<b>Qo'shimcha oziqlantirish</b>	Chaqaloqqa beriladigan, ko'krak sutidan boshqa har qanday suyuqlik (sun'iy aralashma, sharbat yoki suv kabi).

## Agar sizda savollar yoki muammolar bo'lsa, kutib o'tirmang.

Ko'pincha boshqa emizuvchi ayol yoki ko'mak guruhi yordam berishi mumkin. Kasalxonangiz, WIC ofisi, chaqaloq shifokori, doya yoki akusher/ginekolog (OB-GYN) sizni laktatsiya bo'yicha maslahatchiga yuborishi mumkin.

## Emizish bo'yicha ma'lumotlar olish uchun manbalar\*:

**Ayollar salomatligi Emizish bo'yicha yordam liniyasi ofisi**  
**AQSH Sog'liqni saqlash va ijtimoiy xizmatlar vazirligi**  
800-994-9662  
Dushanbadan jumagacha, 9:00-18:00

**Kellymom.com (emizish asoslari bo'yicha maslahatlar berish va ko'maklashish)**

**“Growing Up Healthy” ishonch telefoni (WIC ma'lumotlari uchun)**  
800-522-5006

**La Leche League (ko'mak guruhlari va laktatsiya bo'yicha maslahatchilar uchun)**  
l.li.org  
800-525-3243

**Ayollar uchun ishonch telefoni (tug'ishni nazorat qilish bo'yicha ma'lumotlar olish uchun)**  
311 raqamiga qo'ng'iroq qiling.

\*Ushbu ro'yxat to'liq emas. Nyu York shahri sog'liqni saqlash boshqarmasi nyuyorkliklarga xizmatlar va umumiy ma'lumotlarni topishda yordam berish uchun ushbu ma'lumotlarni taqdim etmoqda, biroq ushbu aytib o'tilgan muassasalar tomonidan ko'rsatiladigan xizmatlarning sifati yoki aniqligi bo'yicha hech qanday bayonot yoki kafolat bermaydi.

Emizish bo'yicha batafsil ma'lumotlar olish uchun **nyc.gov/health** saytiga kiring va **“breastfeeding” (emizish)** deb qidiruv bering.