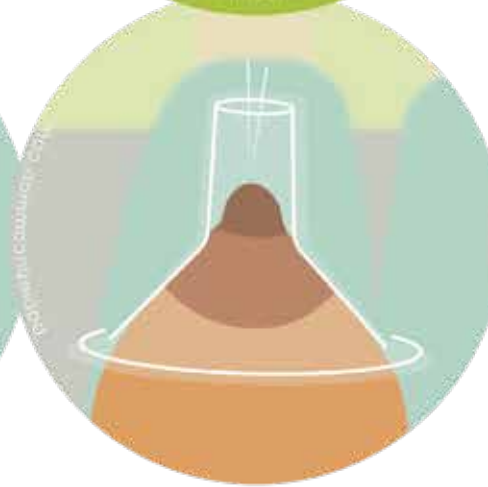
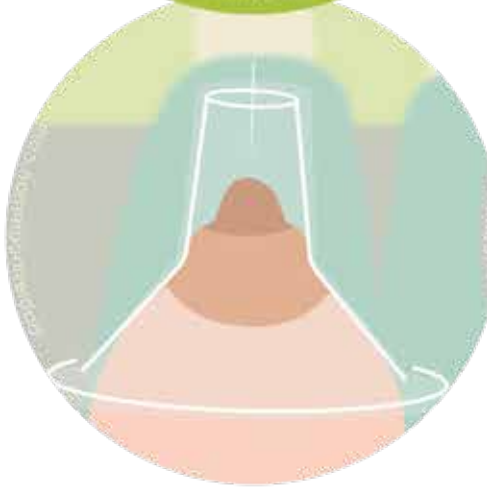
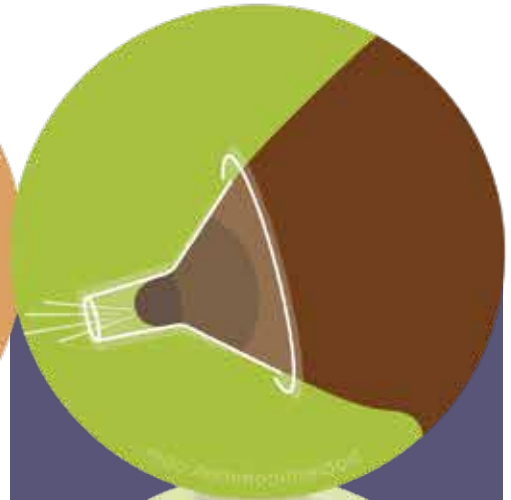


د مناسبې ځنډې لارښود

د مطلوبې راحتې، کارنده توب او شیدو تولید لپاره
د شیدو لوشلو لپاره له پایلو رازېرېدلې میتود

د چمتو کولو _____ د سرعت _____ شدت _____ احساس کړئ



خورا ډېر لوی

خورا لوی

غوره انطباق

- ښايي درد ولري
- کيدای شي تر شيندل کېدو لږ شيدې يا ډير ځاڅکي ترلاسه کړي
- ښايي د تي سر په سوري کې له يوه لوري څخه بل ته حرکت وکړي
- لوشل ښايي ډېر وخت ونيسي
- د تي سر د پرسېدو او خرابېدو زيات چانس شته
- د تي سره برخه په سوري کې ځي او پرسېدې شي
- زړې سپارښتنې به دغه د غوره انطباق په توگه په گوته کړي، نوي کلينيکي شواهد يې خورا لوی گڼي

- يوازې د تي سر په سوري کې ننه ايستل کېږي
- د تي سر ځنډې د سوري پر ډېوالونو لگېږي
- د تي سر په سوري کې لږ شا ته او لږ مخې لوري ته حرکت کوي
- شيدې د لوشلو پر مهال سپرې يا شيندل کېږي
- په 15-20 دقيقو کې لوشل تر ټولو غوره دي (په يوه وخت کې دواړه ځنډې)
- داسې حس کېږي لکه چې هيڅ شې نه شته وي يا د نرم کشش په څېر وي

ځنډې

د والدينو نظر

د څوکي لرونکي کېدو احساس (اندازه، شکل، مواد)

د فلنج (flange) د تي سر ته ورته پلاستيکي وسيله ده چې وروسته ورته فلنج وايي، کومه اندازه، شکل او مواد تر ټولو راحت دي (خو چې تر ټولو ډېرې شيدي هم راوباسي)؟

معمولاً هغه فلنج چې د تي د سر حقيقي اندازه ي ته ډېره نږدې وي، تر ټولو غوره احساس درکوي (او تر ټولو ډېرې شيدي راوباسي). د هر تي د سر د پراخوالي په اندازه کولو سره پيل وکړئ (کين سر تر بني هغه ټوپير درلودی شي).

1. د تي سر په نرمۍ سره لمس/راکش کړئ تر څو مرسته وکړي چې يو څه را ووځي.
2. سانتي متر (cm) يا ملي متر (mm) لرونکي وسيله وکاروئ. د تي سر د څوکي يوي ځنډي ته نږدې په 0 سره پيل کړئ. اړينه نه ده چې وسيله د تي له سر سره ولگي.
3. پمپ د خلاشددت په نتيته کچه چالان کړئ او د 2 يا 3 سختو پلاستيکي فلنج په اندازه سره د لوشلو هڅه وکړئ: يو دانه د تي تر سر لږ کوچنی، يو دانه تقريباً ورته اندازه او بل تي تر سر لږ لوی.

- **مطلوب يا تر ټولو غوره انطباق:** د تي سر ځنډي د فلنج سوري له ځنډو سره لگي او تي سر په نرمۍ سره لږ شا او مخي لوري ته ځي. همداراز بايد راحت وي او شيدي بايد په اسانۍ سره راشي.
- **خورا کوچنی:** د تي سر به په اسانۍ سره په سوري کې حرکت ونه کړي او شيدي به کمې راوځيانه راوځي.
- **خورا لوی:** دا نښايي درد لرونکی وي، د تي سر تر معمول لوی کړي (پرسيدلی وي) او کمې شيدي راوځي.

د فلنج پر ځنډه د نارينال غوريو يا د تي سر ملهيو بوه نری طبقه راحتی زياتولی شي. لوشل بايد ښه احساس درکوي او ډېرې شيدي راوباسي!

د پمپ شدت (د خلا فشارکټول)

څومره په قوت سره پمپ د تي سر راکشوي؟

د فلنج سوري ته د تي سر د راکشولو شدت په پمپ پوري اړه لري. ټول پمپونه سره ورته نه دي. د لوشلو پر مهال ټول لوشونکي والدين قوي راکشولو ته اړتيا نه لري. کله چې د شيديو سپري کول پيل شي او بشپړه راحتی شته وي، نو د خلا په هماغه کچه کې پاتي شئ او د لوشلو سايلکل له چټکتيا سره لوبې وکړئ.

د لوشلو دورې په بهير کې د ککش شدت زيات کړئ که راحت وي او تاسو د شيديو ډير سپري ووينئ.

لوشل بايد له پيله تر پايه راحت وي - بايد داسې څه نه وي "چې څوک يې وزغمي." د تينونو سرونه بايد هغه مهال ښه احساس وکړي کله چې د لوشلو دوره پای ته ورسېږي. د تي سر اندازه (عرض) بايد تر لوشلو مخکې اندازه سره ورته وي (خو د تي سر کيدای شي تر پمپولو وروسته اوږد وي).

د پمپ د چټکتيا اندازه (د سايلکل سرعت، يو نواخت والی، لوزه)

د پمپ د چټکتيا تر ټولو غوره اندازه کومه ده؟

هغه يو چې تر ټولو ډېرو شيديو په راوتو کې مرسته وکړي. د چټکتيا اندازه يوازي سرعت يا سايلکل نه دی، بلکې يو نواخت والی هم دی. ځينې پمپونه د چټکتيا ساده اندازه لري او نور بيا غوراوي لري. د چټکتيا اندازه ته موسيقي ته د نڅا په څير فکر وکړئ. ځينې د چټکتيا اندازه لري، ورو يا د گړندي او ورو ترکيب دي. هغه څه وگورئ چې ستاسو د بدن لپاره د هغه پمپ په تړاو غوره کار کوي چې تاسو يې لرئ. ځينې پمپونه د کټولو-خوشي کولو ډېر يو نواخت والی لري او نور بيا ډېره لوزه لري.

گټورې لارښوونې:

- پر گړندي اندازه پيل وکړئ او وروسته شيدي د 20-30 ثانيو لپاره راوځي، نو يوه ورو اندازه ته بدل شئ - ډېر سپري کيدل بايد راوځي.
- که سپري د لوشلو دورې په بهير کې په يو ټکي کې ودرېږي، نو د چټکتيا اندازه بېرته د 1-2 دقيقو لپاره چټک حالت ته بدله کړئ او بيا يې بېرته ورو حالت ته واړوئ.

داسې خلک شته چې د لوشلو په ټوله دوره په گړندي حالت کې پاتي کيږي - د چټکتيا له وسيلې سره لوبې وکړئ څو ومومئ چې څه شی د ډېرو شيديو ترلاسه کولو لپاره غوره کار کوي، شيدي راوځي خو په راحتی سره. ځينې والدين نښايي اړ وي چې يو بل داسې پمپ پيدا کړي چې د دوی د بدن لپاره ښه کار کوي. د لوشلو دوره به په خيالي توگه 15-20 دقيقې دوام وکړي.

د شيديو جمتو کول (ځاڅکي، ځاڅکي څڅېدل، قوي سپري گاني خيالي دي)

د لوشلو پر مهال بايد يو څوک څومره شيدي ترلاسه کړي؟

ځواب په ډېرو عواملو پوري اړه لري، خو موخه د لوشلو پر مهال د شيديو د سپري يا شيندل کېدو ليدل ده. ځاڅکي او ځاڅکي څڅېدل د پمپولو دورې د يوې برخې لپاره ښه دي، خو په خيالي بڼه د لوشلو دورې ډېرې برخې لپاره به سپري ليدل کيږي/اوريدل کيږي.

گټورې لارښوونې:

- ډيری خلک دا مومي چې د مناسب فلنج درلودو پر مهال خورا ډېرې شيدي ترلاسه کوي. همداراز کيدای شي دوی د داسې فلنجونو په وسيله د لوشلو په پرتله په لږ وخت کې ورته اندازه يا ډېرې شيدي ترلاسه کړي چې خورا لوی وي.
- د لوشلو په بهير مي د لاسونو په وسيله لوشل او تر لوشلو وروسته د لاس په وسيله د شيديو را ايستل د ډيرو شيديو په ترلاسه کولو کې مرسته کولی شي.
- کيدای شي کين تي د بني په پرتله ډېرې يا کمې شيدي توليد کړي
- د سهار لخوا د زياتو شيديو ترلاسه کولو عادي چاره ده.

که تاسو غواړئ په ټوليزه توگه ډيرې شيدي ولرئ، نو غوره ده چې د شيديو ورکولو له متخصص څخه مرسته وغواړئ چې د لوشلو او شيديو د جمتو کولو په برخه کې تخصص لري.

د سينو د څوکو اندازه د اټکل کولو لپاره تر لوشلو مخکې د تي سر څوکه اندازه کړئ.

د تي سره برخه

د تي سر څوکه



د سليکان د فلنجونو او سينو پوښونو په هکله څه وایئ؟

د هغو والدينو لپاره چې غواړي د لوشلو د دورو په بهير کې ډيرې شيدي ترلاسه کړي، خو چې غواړي د سليکاني پوښونو يا سليکاني فلنجونو هڅه وکړي، نو دا به غوره وي چې لومړی د سختو پلاستيکي فلنجونو هڅه وکړي څو د هر تي سر لپاره مناسبه اندازه ومومي. بيا د سليکان فلنجونه او يا د سينی پوښونو هڅه وکړي او وگورئ چې څنگه د لوشل شوو شيديو راحتی او اندازه له تر ټولو غوره مناسب سخت فلنج کارولو سره پرتله کيږي. ډيری خلک دا مومي چې په هغه سخت فلنج سره ډيرې شيدي ترلاسه کوي چې مطلوبه اندازه ده او دا چې دوی په بشپړه توگه راحت دي.

مرستې ته اړتيا لري؟ د شيديو ورکولو داسې متخصص مومئ چې د بېلابېلو غوراويو لرونکي فلنج د لوشلو دورو د مشاهدې تجربه لري. دوی ستاسو لپاره د فلنج مطلوبې اندازه ي په موندلو کې د مرستې لپاره حضور ي يا وېډيويي ناسته ترسره کولی شي. که تاسو پوښتنې لرئ يا د فلنج په سمولو کې د مرستې په تړاو درته د نږدې کس په موندلو کې مرسته غواړئ، نو مهرباني وکړئ له خپل سيمه ييز WIC کلينک سره اړيکه ونيسئ.

تکثير د سرچينې په ټکر کولو سره مجاز دی. سمون يا کلي کول مجاز نه دي. The Flange FITS™ لارښود.

د سمون په برخه کې مرسته: Washington State Dept of Health او CCE +RLC +IBCLC +MS +BSN +RN +Nikki Lee د واشنگټن ايالت د روغتيا رياست د ښځو، شيدي خورونکو کوچنيانو او ماشومانو لپاره د اضافي تخنيزې څانگې پروگرام (گرافیک ډيزاينره، Stephanie Audette Connor).

په دغه موادو کې معلومات له Babies in Common څخه سرچينه اخلي. ورپسې زياری د Department of Health WIC Program (واشننگټن ايالت د روغتيا رياست WIC پروگرام) لخوا د مساواتو د موخې لپاره ترسره شوی. يوازي په دغه موادو کې معلوماتو ته لاسرسی.