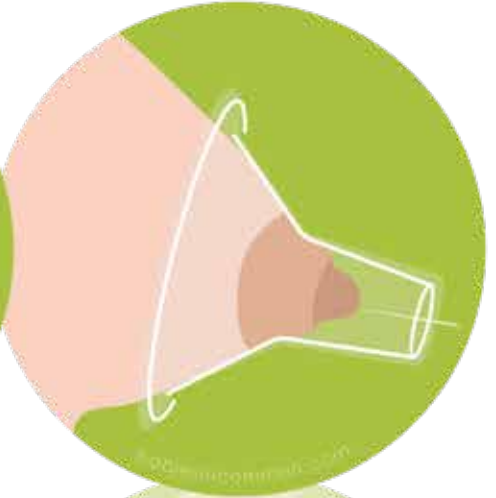
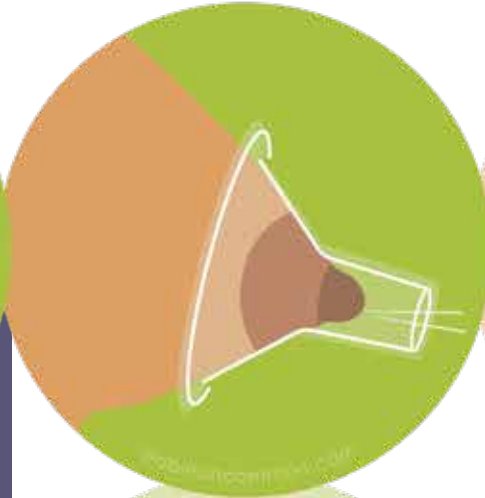
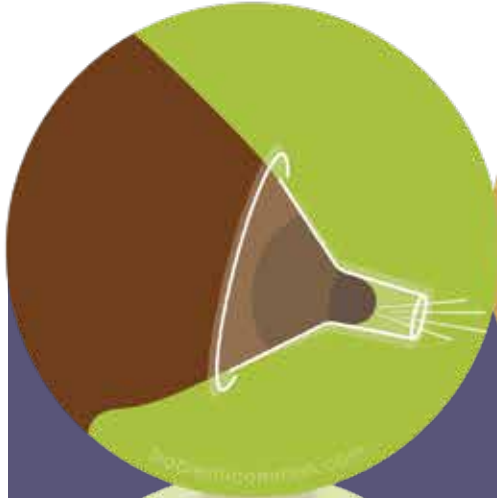


መምርሒ ብዛዕባ ኢቲ ዝሰማማዕ ቱቦ ናይ መሕለቢ ጸባ ጡብ ኣይ

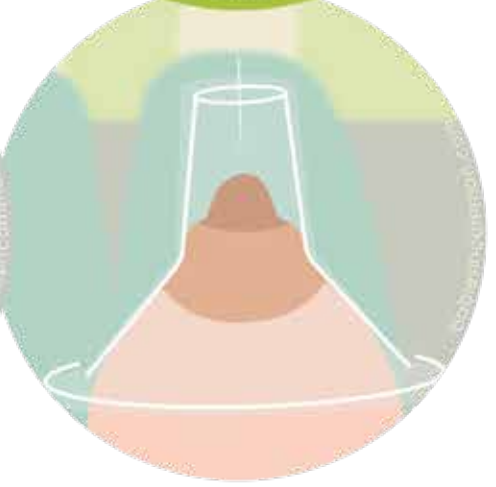
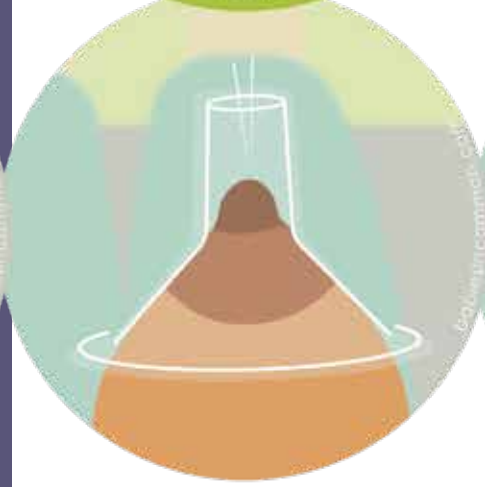
ንዝበለጸ ምቛት፡ ውጽኢታውነትን ጸባ ምርካብን
ኣብ ውጽኢት ዝተመርኮሶ ኣገባብ ምሕላብ

ስምዒት — ጸዕቂ ደረጃ — ፍጥነት — ቀረብ

ብህኒ ዝርኣ



ናይ ወላጁ ኣረኣኣያ



ዝበለጸ ዝገጥም

- ጫፍ ጡብ ጥራይ ናብ መትረብ ይስሓብ
- ጎድኒታት ናይ ጫፍ ጡብ መናድቕ ናይ መትረብ ይትንክፉ
- ጫፍ ጡብ ቁሩብ ንቕድሚትን ንድሕሪትን ኣብ መትረብ ይንቀሳቀሱ
- ኣብ እዋን ምሕላብ ጸባ ይነጽግ
- ዝበለጸ ምሕላብ ን15-20 ደቓይቕ እዩ (ክልቲኡ ወገን ኣብ ሓደ እዋን)
- ዋላ ሓንቲ ወይ ልኡም ስሕበት ኮይኑ ይስምዓኩም

ኣዝዩ ዓቢ

- ክጎድኣኩም ይኽእል እዩ
- ካብቲ ረሳሕ ፈሳሲ ዝወሓደ ጸባ ወይ ዝያዳ ነጠብጣብ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም
- ጫፍ ጡብ ኣይ ኣብ ጉሕጓሕ ካብ ጎኒ ናብ ሸነኽ ክኸይድ ይኽእል
- ምምንጫው ነዊሕ ግዜ ክወስድ ይኽእል እዩ
- ዝያዳ ዕድል ናይ ጫፍ ጡብ ሕበጥን ጉድኣትን
- ኣብ ጡብ ጸሊም ሕብረ ዘለዎ ቆርቦት ዘለዎ ከባቢ ናብ መትረብ ይኣቱ እዎ ክሕበጥ ይኽእል
- ግዜኡ ዝሓለፎ ለበዋታት ነዚ ከም ዝበለጸ ግጡም ከመልክት እዩ፡ ሓድሽ ክለኒካዊ መርትዖታት እዚ ኣዝዩ ዓቢ ኮይኑ ይረኽቦ

ብጣዕሚ ኣዝዩ ዓቢ

ስምዒት የይቲ ፍላጎጅ (ዓቕን፣ ቅርጹ፣ ንብረት)

አየናይ ፍላጎጅ ዓቕን፣ ቅርጹ ወይ ንብረት እዩ ዝያዳ ምቹእ (ግን ዝበዝሐ ጸባ እውን ዘውጽእ)?

መብዛሕትኡ ግዜ፣ ናብቲ ጭቡጥ ዓቕን የይቲ ጫፍ ጡብ ዝቐረበ ፍላጎጅ ዝበለጸ ኮይኑ ይስምዓኩም (ዝበዝሐ ጸባ ድማ ይወጽእ)። ጫፍ ሕድሕድ ጡብ ክሳብ ክንደይ ስፍሓት ከምዘለዎ ብምዕቃን ጀምር (ጸጋም ካብ የማናይ ክፈለግ ይኽእል)።

1. ነቲ ጫፍ ጡብ ቁሩብ ንኸወጽእ ቀስ ኢልኩም ትንክፍም/ትስኩብዎ።
2. ሴንቲሜተር (ሴ.ሜ) ወይ ሚሊሜተር (ሚ.ሜ) ዘለዎ መሳርሒ ተጠቐሙ። ኣብ ጎሲ ሓደ ወሰን ጫፍ ጡብ ካብ 0 ጀምሩ። እቲ መሳርሒ ነቲ ጫፍ ጡብ ምትንካፍ ኣየድልዮን እዩ።
3. ነቲ ፓምፕ/መሕለቢ ብትሑት ደረጃ ባዶነት/ጸዓት ወልዕዎ እም ብ2 ወይ 3 ተሪር ፕላስቲክ ፍላጎጅ ዓቕን ክትጭንጉው ፈትኑ። እቲ ሓደ ካብ ጫፍ ጡብ ቁሩብ ዝነኣሰ፣ ሓደ ኣስታት ተመሳሳሊ ስፍሓት ዘለዎ፣ እቲ ሓደ ድማ ካብቲ ጡብ ቁሩብ ዝዓቢ።
 - **ዝበለጸ ግጡም ወይ ምቹእ ግጡም፦** ጎድኒታት የይቲ ጫፍ ጡብ ንጎድኒ የይቲ ፍላጎጅ መትረብ ይትንክፍ እም እቲ ጫፍ ጡብ ቁሩብ ንኹድሚትን ንድሕሪትን ቀስ ኢሉ ይንሳፈፍ። ምቹእ እውን ክኸውን ይግባእ ከምኡውን ጸባ ድማ ብቐሊሉ ክወጽእ ኣለዎ።
 - **ኣዛዩ ንእሽቶ፦** እቲ ጫፍ ጡብ ኣብቲ ጉሕጓሕ ብቐሊሉ ኣይክንቀሳቐስን እዩ ጸባ ድማ ይውሕድ/ዋላ ሓንቲ ኣይወጽእን እዩ።
 - **ኣዛዩ ዓቢ፦** ክጎድኣ ይኽእል እዩ፣ ጫፍ ጡብ ካብቲ ልምድ ክዓቢ (ክሕበጥን) ውሑድ ጸባ ከም ዝወጽእን ይገብር።

ኣብ መጠወሪ ፍላጎጅ ቀጠን ንጣብ ዘይቲ ኮኮናት ወይ ኒፕል ባልም ምቹት ክውስኽ ይኽእል። ምምንጫው ጽቡቕ ክስምዓኩምን ብዘሕ ጸባ ክትወጽእን ኣለዎ!

ጸዓት የይቲ ፓምፕ (ጸቕጢ ባዶነት/ስኩቦት)

እቲ ፓምፕ ኣብ ልዕሊ እቲ ጫፍ ጡብ ክሳብ ክንደይ ብሓያል መንገዲ ይስከቦ?

ጸዓት የይቲ ጫፍ ጡብ ናብቲ ፍላጎጅ ጉሕጓሕ ዝስከቦ ኣብቲ ፓምፕ ይምርኮስ። ኩለን ፓምፕታት ሓደ ዓይነት ኣይኮናን። ኩሎም ፓምፕ ዝገብሩ ወለዲ ኣብ ዝጭንጉዑሉ እዮን ሓያል ስኩቦት ኣየድልዮምን እዩ። ጸባ ምብራዝ ምስ ጀመረን ምሉእ ምቹት ምስ ረኽበን፣ ኣብቲ ደረጃ ባዶነት ጽንሑ እም ምስቲ ፍጥነት ዑደት ፓምፕ ተጻውቱ።

ምቹእ እንተኾይኑን ዝያዳ ጸባ ምብራዝ እንተርእኹምን ኣብ እዮን ምፍንጫል ጸዓት የይቲ ስኩቦት ይውሰኹ።

ምሕላብ ካብ መጀመርታ ክሳብ መወዳእታ ምቹእ ክኸውን ኣለዎ - “ክትጻወርዎ” እትኽእ ነገር ክኸውን የብሉን። እቲ የይ ምምንጫው ክፍለ ግዜ ምስ ተገብረ ጫፍ ጡብ ጽቡቕ ክስምዖም ኣለዎ። ዓቕን የይቲ ጫፍ ጡብ (ግፍሒ) ከምቲ ቅድሚ ምምንጫው ዝነበረ ክኸውን ኣለዎ (እቲ ጫፍ ጡብ ግን ድሕሪ ምሕላብ ክነውሕ ይኽእል እዩ)።

ፍጥነት የይቲ ፓምፕ (ፍጥነት ዑደት፣ ረምታ፣ ነዘነዘታ)

እቲ ዝበለጸ ፍጥነት የይቲ ፓምፕ እንታይ እዩ?

እቲ ዝበዝሐ ጸባ ንኸወጽእ ዝሕግዝ። እቲ ገምጋም ፍጥነት፣ ፍጥነት ወይ ዑደት ጥራይ ዘይኮነስ ረምታ እውን እዩ። ገለ ፓምፕታት ቀለልቲ ፍጥነታት ኣለውን ገለ ድማ ኣማራጺታት ኣለውን። እቲ ፍጥነት ከም መዘቓ ንሳዕስዒት ሕሰብ። ገለ ገምጋም ፍጥነታት ዝቐልጠፉ፣ ዝሓሰረ ወይ ቅልጡፍን ቀስ ዝበለን ውህደት እዮም። በቲ ዘለኩም ፓምፕ ንኣካላትኩም ዝበለጸ ዝሰርሕ ርኣዩ። ገለ ፓምፕታት ዝያዳ የይ ስኩቦት-ምፍታሕ ረምታ ክህልዎም ከሎ ገለ ድማ ዝያዳ የይ ንዝናዝ ኣለዎም።

ሓገዘቲ ምኽርታት፦

- ብዝቐልጠፈ ፍጥነት ትጅምሩ እም ጸባ ን20-30 ካልኢት ምስ ወጸ ናብ ዝሓሰረ ፍጥነት ቀይርኩም - ዝያዳ ረሳሕ ፈሳሲ ክወጽእ ኣለዎ።
- ኣብ እዮን ምፍንጫል ኣብ ገለ እዮን ረሳሕ ፈሳሲ ደው እንተ ኢሉ፣ ን1-2 ደቓይቕ ፍጥነት ናብ ዝቐልጠፈ ምምላስ ቀይሮ ድሕሪኡ ድማ እንደገና ናብ ዝሓሰረ ምምላስ።

ኣብ ምሉእ የይ ምሕላብ ግዜ ኣብ ዝቐልጠፈ ፍጥነት ዝጸንሑ ሰባት ኣለዉ — ዝበዝሐ ጸባ ንምውጻእ ግን ከኣ ብምቹት እንታይ ዝበለጸ ከም ዝሰርሕ ንምርካብ ምስቲ ገምጋም ፍጥነት ተጻውቱ። ገለ ወለዲ ንኣካላቶም ዝሓሸ ዝሰርሕ ካልእ ፓምፕ ክረኽቡ ክድልዮም ይኽእል እዩ። ብዝበለጸ የይ ምምንጫው ግዜ ካብ 15-20 ደቓይቕ ክጸንሕ እዩ።

ቀረብ ጸባ (ነጠብጣብ፣ ቀስ ዝበለ ነጠብጣብ፣ ሓያል ረሳሕ ፈሳሲ ምቹእ እዩ)

ሓደ ሰብ ኣብ ዝጭንጉዓሉ እዮን ክንደይ ጸባ ክረክብ ኣለዎ?

እቲ መልሲ ኣብ ብዙሕ ረቕቂታት ዝምርኮስ ኮይኑ እቲ ዕለማ ግን ኣብ እዮን ምሕላብ ጸባ ረሳሕ ፈሳሲ ምርኣይ እዩ። ነጠብጣብን ቀስ ዝበለ ነጠብጣብን ንገለ ክፋል የይ ምሕላብ ግዜ ጽቡቕ እዩ ግን ብዝበለጸ፣ ረሳሕ ፈሳሲ ንመብዛሕትኡ የይ ምሕላብ ክፍለ ግዜ ምተራእየ/ዝሰማዕ ነይሩ።

ሓገዘቲ ምኽርታት፦

- ብዙሓት ሰባት ዝበለጸ ፍላጎጅ ግጡም ምስ ዝህልዎም ዝያዳ ጸባ ከም ዝረኽቡ ይረኽቡ። ካብቲ ኣዛዩ ዓቢ ዝኾነ ፍላጎጅ ኣብ ዝጭንጉዑሉ እዮን ኣብ ዝሓጸረ ግዜ ተመሳሳሊ መጠን ወይ ካብኡ ንላዕሊ ጸባ ክረኽቡ ይኽእሉ።
- ጡብ ብኢድ ምሕላብ ኣብ እዮን ምምንጫው ምውሳድን ድሕሪ ምሕላብ ጸባ ብኢድ ምግላጽን ዝያዳ ጸባ ንምውጻእ ክሕግዝ ይኽእል።
- ጸጋማይ ጡብ ካብ የማናይ ጡብ ንላዕሊ ወይ ዝወሓደ ጸባ ክሰርሕ ይኽእል
- ኣብ ሰዓታት ንግሆ ዝያዳ ጸባ ምውሳድ ንቡር እዩ።

ብሓፈሻ ዝያዳ ጸባ ክትሰርሑ እንተደሊኹም ካብ ሓደ ኣብ ምሕላብን ቀረብ ጸባን ዝነጥፍ ባዓል ሞያ ምጥባው ሓገዝ ክትደልዩ ዝበለጸ እዩ።

የይ ሲሊኮን ፍላጎጅን ተሰኳዕትን?

ኣብ እዮን ፓምፕ ዝያዳ ጸባ ክረኽቡ ንዝደልዩ ግን ከኣ ሲሊኮን ኢንሰርት ወይ ሲሊኮን ፍላጎጅ ክፍትን ንዝደልዩ ወለዲ ንሕድሕድ ጫፍ ጡብ ዝምቹእ ዓቕን ንምርካብ መጀመርታ ተሪር ፕላስቲክ ፍላጎጅ ምፍታን ዝበለጸ እዩ። ድሕሪኡ ሲሊኮን ፍላጎጅን/ወይ ኢንሰርትን ፈትኑ እም ምቹትን መጠንን የይቲ ዝሕለብ ጸባ ምስቲ ዝበለጸ ዝሰማማዕ ተሪር ፍላጎጅ ምጥቃም ከመይ ከም ዝወዳደር ርኣዩ። ብዙሓት ሰባት ምቹእ ስፍሓት ዘለዎ ተሪር ፍላጎጅ ዘለዎ ዝያዳ ጸባ ከም ዝረኽቡ ይረኽቡ፣ ምሉእ ብምሉእ ድማ ምቹኣት እዮም።

ሓገዝ የድልዮኩም ድዩ? ዝተፈለየ ኣማራጺታት ፍላጎጅ ዘለዎ የይ ምሕላብ ግዜ የይ ምዕዛብ ተመኩር ዘለዎ የይ ምጥባው ባዓል ሞያ ድለዩ። ብኣካል ወይ ብቪድዮ ኣኼባ ክገብሩ ይኽእሉ እዮም ንዓኽ ዝምቹእ መጠን ፍላጎጅ ንምርካብ ክሕግዙ። ሕቶታት እንተሃልዩኩም ወይ ኣብ ቀረባኹም ኣብ ምትእስርት ፍላጎጅ ክሕግዝ ይኽእል ሰባ ንምርካብ ሓገዝ ምስ እትደልዩ፣ በጃኹም ኣብ ከባቢኹም ንዝርከብ ክሊኒክ WIC ተወከሱ።

የይ The Flange FITS™ መምርሒ ብ Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE መምርሒ እዩ። ምብዛሕትን ምዘርከብን ብላ መን ምኽኒ ብምግልጽ ይፍቀድ። ኣርትዖት ወይ ምቕራጽ ኣይፍቀድን እዩ። የይ ኣርትዖት ሓገዝ፦ Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE ከምኡውን መደብ Washington State Dept of Health WIC (የይ ክፍሊ ጥዕና ግዝኣት ዋሽንግተን ፕሮግራም መመላላታዊ ኣመጋግባ የይ ደቀንስትዮ፣ ዕሻላትን ቆልዑን)፣ Stephanie Audette Connor ግራፊክ ዲዛይነር። ኣብዚ ጽሑፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብ Babies in Common ዝወጸ እዩ። ድሕሪኡ ዝወጹ ትርጉማት ብየይ ክፍላግር ዋሽንግተን Department of Health WIC Program (የይ ክፍሊ ጥዕና ፕሮግራም መመላላታዊ ኣመጋግባ የይ ደቀንስትዮ፣ ዕሻላትን ቆልዑን) ዝተኻየዱ ንዕሊ ኣብዚ ጽሑፍ ዘሎ ሓበሬታ ብፍትሓዊ መንገዲ ንምርካብ ጥራይ እዩ።

ቅድሚ ምሕላብኩም ጫፍ ጡብ ምዕቃን ንዓቕን ፍላጎጅ ንምግማት።

ኣብ ጡብ ጸሊም ሕብረ ዘለዎ ቅርባት ዘለዎ ከባቢ

