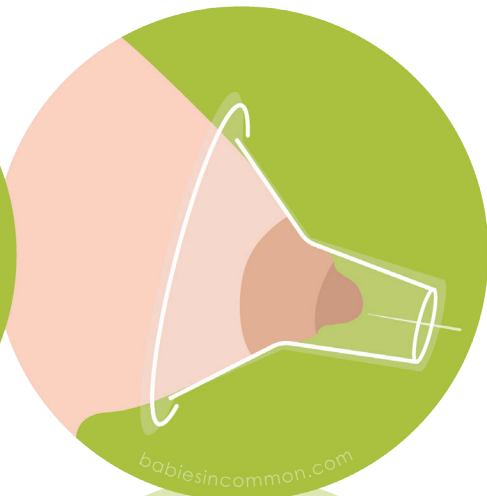
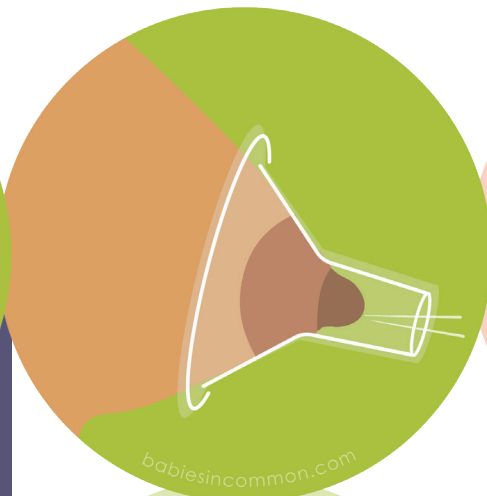
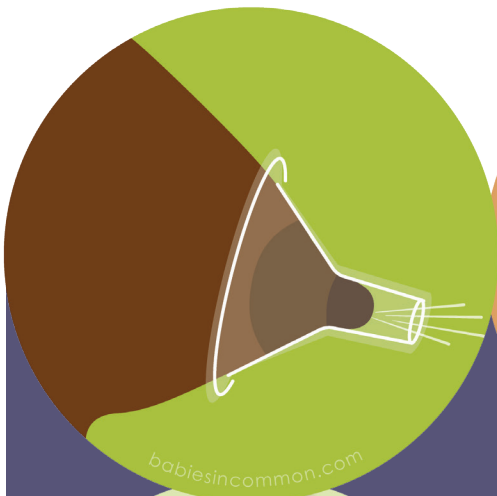


# ምርጡ የ Flange መመሪያ

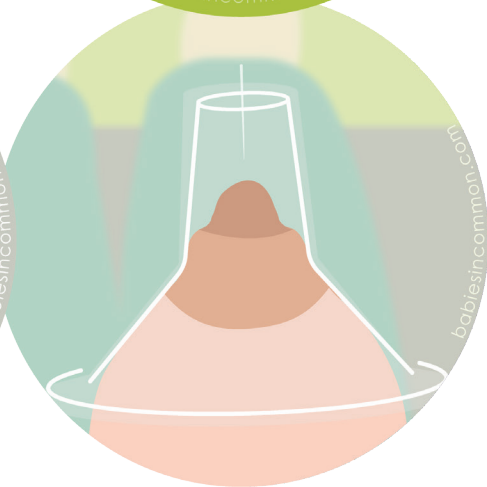
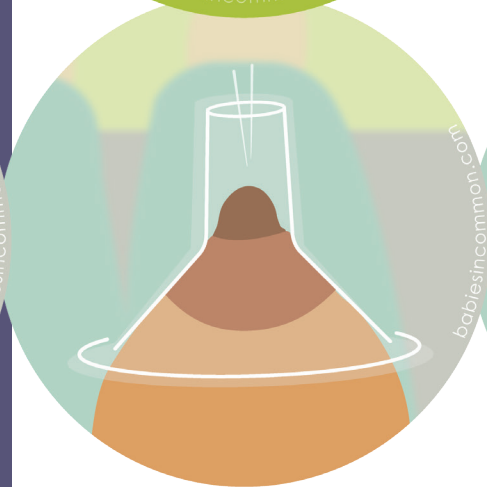
ለተሻለ ምቹነት፣ ቅልጥፍና እና የወተት ምርት  
ለመጭመቅ በውጤት ላይ የተመሰረተ ዘዴ

ስሜት — ጥንካሬ — ፍጥነት — አቅርቦት

የጎን እይታ



የወላጅ እይታ



## ምርጥ በልክ የተሰራ

- የጡት ጫፍ ብቻ ወደ ዋግምቦ መሳብ
- የጡት ጫፍ ጎኖች የዋግምቦ ግድግዳዎችን ይነካሉ
- የጡት ጫፍ በዋግምቦ ውስጥ ትንሽ ወደ ሕላ እና ወደፊት ይንቀሳቀሳል
- በሚጮመቅበት ጊዜ ወተት የሚረጭ
- ከ 15–20 ደቂቃዎች ለመጭመቅ በጣም ጥሩ የሆነ (ሁለቱም ጎኖች በተመሳሳይ ጊዜ)
- ምንም ስሜት የለውም ወይም ለስለስ ያለ ጉተታ

## በጣም ትልቅ

- ሊያሳምም ይችላል
- ከመርጨት ያነሰ ወተት ወይም ብዙ ጠብታዎች ሊያገኝ ይችላል
- የጡት ጫፍ በዋግምቦ ውስጥ ከጎን ወደ ጎን ሊንቀሳቀስ ይችላል
- መጭመቅ ብዙ ጊዜ ሊወስድ ይችላል
- ለጡት ጫፍ እብጠት እና ጉዳት የበለጠ እድል አለው
- ፅልሙተ ጡት ወደ ዋግምቦ ውስጥ ገብቶ ሊያብጥ ይችላል
- ጊዜ ያለፈባቸው ምክሮች ይህ የተሻለ በልክ የተሰራ እንደሆነ ያመለክታሉ፤ አዳዲስ ክሊኒካዊ ማስረጃዎች ይህ በጣም ትልቅ ሆኖ አግኝተውታል

## እጅግ በጣም ትልቅ



babiesincommon.com

© የቶኔጂ መሳተፊ Babies in Common 2023. Jeanette Mesite Frem, IBCLC. በሃላፊነት ማዘዣ ተፈቅዷል። ኤፕሪል 2023።  
DOH 961-1279\_WIC\_FlangeFitsGuide\_DOH\_Amharic

# የማቀናጀት ስሜት (መጠን፣ ቅርጽ፣ ቁስ)

## የትኛው የማቀናጀት መጠን፣ ቅርጽ ወይም ቁስ በጣም ምቹ ነው (ደግሞም ብዙ ወተት ያወጣል)?

ብዙ ጊዜ፣ ከጡት ጫፍ ትክክለኛ መጠን ጋር በጣም ቅርብ የሆነ ማቀናጀት ጥሩ ስሜት አለው (እንዲሁም ብዙ ወተት ያወጣል)። እያንዳንዱ የጡት ጫፍ ምን ያህል ስፋት እንዳለው በመለካት ይጀምሩ (የግራው ከቀኙ የተለየ ሊሆን ይችላል)።

1. የጡቱን ጫፍ ትንሽ እንዲጣበቅ ለማገዝ በቀስታ ይንኩት/ይሳቡት።
2. በሴንቲሜትር (ሴሜ) ወይም ሚሊሜትር (ሚሜ) ያለው መሳሪያ ይጠቀሙ። ከጡት ጫፍ አንድ ጠርዝ ቀጥሎ ካለው ዐ ይጀምሩ። መሳሪያው የጡቱን ጫፍ መንካት አያስፈልገውም።
3. መጫወቂያውን በዝቅተኛ ወፍ/የጥንካሬ ደረጃ ላይ ያብሩት እና በ2 ወይም 3 ጠንካራ የፕላስቲክ የማቀናጀት መጠኖች ለመጫወቅ ይሞክሩ። አንድ ከጡት ጫፍ ያነሱ፣ አንድ ተመሳሳይ መጠን ያለው፣ እና አንድ ከጡት ጫፍ ትንሽ የሚበልጥ።

- **ምርጥ በልክ የተሰራ ወይም ጥሩ በልክ የተሰራ፡-** የጡቱ ጫፍ ጎኖች የማቀናጀት ሞገም ይነካሉ እና የጡቱ ጫፍ ቀስ በቀስ በትንሹ ወደ ህላ እና ወደፊት ይንሸራተታል። እንዲሁም ምቹ መሆን አለበት እንዲሁም ወተት በቀላሉ መውጣት አለበት።
- በጣም ትንሹ፡- የጡቱ ጫፍ በቀላሉ በሞገም ውስጥ አይንቀሳቀስም እንዲሁም ያነሱ ወተት ይወጣል/ምንም አይወጣም።
- በጣም ትልቅ፡- ሊያሳምም ይችላል፣ የጡቱ ጫፍ ከወትሮው የበለጠ እንዲጨምር(እንዲያብጥ) እና ትንሽ ወተት ያወጣል።

ስለ ንብር ያለው የትኛው ዘይት ወይም የማቀናጀት መታጠቢያ ላይ የጡት ጫፍ ቅጣት ምቹትን ይጨምራል። መጫወቅ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎ መድረግ እና ብዙ ወተት ማውጣት አለበት!

# የመጫወቅ ጥንካሬ (የወና ግፊት/መገኘት)

## በጡቱ ጫፍ ላይ ያለው መጫወቂያ ምን ያህል አጥብቆ ይጎትታል?

የጡቱን ጫፍ ወደ ማቀናጀት ሞገም የመሳብ ጥንካሬው በመጫወቂያው ላይ የተመሰረተ ነው። ሁሉም መጫወቂያዎች ተመሳሳይ አይደሉም። ሁሉም የሚጨምቁ ወላጆች በሚጨምቁበት ጊዜ በጥንካሬ መሳብ አያስፈልጋቸውም። አንድ ጊዜ ወተት መርጨት ከጀመረ እና የተሟላ ምቹት ካለ፣ በዚያ የወፍ መጠን ይቆዩ እና በመጫወቂያው የኦዲት ፍጥነት ይንቀሳቀሱ።

ምቹ ከሆነ እና ብዙ ወተት እየተረጨ እንደሆነ ካዩ በሚጨምቁበት ጊዜ የመገኘት ጥንካሬውን ይጨምሩ።

መጫወቅ ከመጀመሪያው እስከ መጨረሻው ምቹ መሆን አለበት - "የሚታገሱት" ነገር መሆን የለበትም። የመጫወቅ ጊዜው ሲጠናቀቅ የጡት ጫፍ ጥሩ ስሜት ሊኖራቸው ይገባል። የጡቱ ጫፍ (ስፋት) መጠን ከመጨመቱ በፊት እንዳለው ተመሳሳይ መሆን አለበት (ነገር ግን የጡቱ ጫፍ ከመጫወቅ በኋላ ሊረዝም ይችላል)።

## ስለ የሲልክን ማቀናጀቶች እና ማስገቢያዎች?

በሚጨምቁበት ጊዜ ተጨማሪ ወተት ለማግኘት ለሚፈልጉት ነገር ግን የሲልክን ማስገቢያዎች ወይም የሲልክን ማቀናጀቶችን መምከር ለሚፈልጉ ወላጆች፣ ለእያንዳንዱ የጡት ጫፍ ተስማሚ መጠን ለማግኘት በመጀመሪያ ጠንካራ የፕላስቲክ ማቀናጀቶችን መምከር የተሻለ ነው። ከዚያም የሲልክን ማቀናጀቶችን እና/ወይም ማስገቢያዎችን ይሞክሩ እና ምቹትን እና የተጨመቀውን ወተት መጠን የተሻለ ከሆነው በልክ የተሰራ ማቀናጀት ከመጠቀም ጋር እንዲት እንደሚገለጽ ይመልከቱ። ብዙ ሰዎች ጥሩ መጠን ባለው ጠንካራ ማቀናጀት ተጨማሪ ወተት እንደሚገኙ፣ እንዲሁም ሙሉ ለሙሉ ምቹ እንደሆኑ አውቀዋል።

**እርዳታ ይፈልጋሉ?** በሚጨመቁበት ጊዜ የተለያዩ የማቀናጀት አማራጮችን የመመልከት ልምድ ያለው የጡት ማጥባት ባለሙያ ያግኙ። ለእርስዎ ተስማሚ የሆነውን የማቀናጀት መጠን እንዲያገኙ ለመርዳት በአካል ወይም በቪዲዮ ስብሰባ ማድረግ ይችላሉ። ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም በልክ የተሰራ ማቀናጀትን በተመለከተ በአቅራቢያ የሚረዳዎን ሰው ለመፈለግ እርዳታ ከፈለጉ፣ አባክዎን በአካባቢዎ የሚገኘውን የWIC ክሊኒክ ያነጋግሩ።

የ Flange FITS™ መመሪያ በ Jeanette Mesite Frem MHS፣ IBCLC፣ RLC፣ CCE. በሃላፊነት ማባዛት እንዲሁም ማሰራጨት ተፈቅዷል። እርሶ ማድረግ ወይም መቅረጥ አይፈቀድም። የእርሶ እገዛ፡ Nikki Lee፣ RN፣ BSN፣ MS፣ IBCLC፣ RLC፣ CCE እና Washington State Dept of Health WIC (የሞሽን ግዛት) የጤና መምሪያ ሴቶች ጨቅላ ህጻናት እና ልጆችን ፕሮግራም። Stephanie Audette Connor፣ ግራፊክ ንድፍ አውጪ በዚህ ጽሁፍ ውስጥ ያለው መረጃ የመጣው ከቤብሲ እን ኮሙኒቲ ነው። በዚህ ጽሁፍ ውስጥ ያለውን መረጃ ፍትሃዊ ተደራሽ ለማድረግ አላማ ብቻ በ Department of Health WIC Program (የሞሽን ግዛት) የጤና መምሪያ WIC ፕሮግራም ተከታታይ ትርጉሞች ተካሂደዋል።

# የመጫወቅ ፍጥነት (የኦዲት ፍጥነት፣ ምት፣ ንዝረት)

## ጥሩ የሆነው የመጫወቅ ፍጥነት ስንት ነው?

ብዙ ወተት እንዲወጣ የሚረዳው ፍጥነት። ፍጥነት፣ ወይም ኦዲት ብቻ ሳይሆን፣ ምትም ጭምር ነው። አንዳንድ መጫወቂያዎች ቀላል ምቹ ሲኖራቸው ሌሎች ደግሞ አማራጮች አሏቸው። ምትን ለመደነስ እንደ ጡዲያ ያስቡ። አንዳንድ ምቹ ፈጣን፣ ቀስ ያሉ፣ ወይም የፈጣን እና ቀስ የሚል ጥምረት ናቸው። ባለዎት መጫወቂያ ለሰውነትዎ የተሻለ የሚሰራውን ይመልከቱ። አንዳንድ መጫወቂያዎች በብዛት የመገኘት እና የመልቀቅ ምት ሲኖራቸው ሌሎች ብዙ ንዝረት አላቸው።

### ጠቃሚ ምክሮች፡-

- በጣም ፈጣን በሆነ ምት ይጀምሩ እና ወተት ከ 20-30 ሰከንድ ባለው ጊዜ ከወጣ በኋላ፣ ዝግ ወዳለ ምት ይቀይሩ - ብዙ የወተት ጠብታዎች መውጣት አለባቸው።
- በሚጨመቁበት ጊዜ የወተት ጠብታዎች የተወሰነ ጊዜ ላይ መረጨት ካቆሙ፣ ከ 1-2 ደቂቃ ምቹን መልሰው ወደ ፍጥነት ይቀይሩት ከዚያም በድጋሚ ዝግ ወዳለ ይመልሱት።

ሙሉውን የመጫወቅ ጊዜ በፈጣን ምት ላይ የሚያቆዩ ሰዎች አሉ - ብዙ ወተት በምቹት ለማግኘት የትኛው የተሻለ እንደሚሰራ ለማወቅ ምቹን ይለዋውጡ። አንዳንድ ወላጆች ለሰውነታቸው በተሻለ ሁኔታ የሚሰሩ የተለየ መጫወቂያ ማግኘት ሊያስፈልጋቸው ይችላል። የመጫወቂያ ጊዜ በሃሳብ ደረጃ ከ 15-20 ደቂቃ ሊወስድ ይችላል።

# የወተት አቅርቦት (ጠብታዎች፣ እንጥብጣቢ፣ ጠንካራ የወተት ጠብታዎች በጣም ጥሩ ናቸው)

## አንድ ሰው በሚጨምቅበት ጊዜ ምን ያህል ወተት ማግኘት ይኖርበታል?

መልሱ በብዙ ምክንያቶች ላይ የተመሰረተ ሲሆን ግብ ግን በሚጨመቁበት ጊዜ የወተት ጠብታዎችን ለማየት ነው። ጠብታዎች እና እንጥብጣቢ በሚጨመቅበት ጊዜ ጥሩ ሲሆኑ ነገር ግን፣ በሃሳብ ደረጃ፣ በአብዛኛው የሚጨመቅበት ጊዜ የወተት መረጨት ይታያሉ/ይሰማሉ።

### ጥቃሚ ምክሮች፡-

- ብዙ ሰዎች ከፍተኛውን ወተት የሚያገኙት በጣም ጥሩ የሆነ በልክ የተሰራ ማቀናጀት ሲኖራቸው ነው። እንዲሁም በጣም ትልቅ ከሆኑት ማቀናጀቶች ይልቅ በሚጨመቁበት ጊዜ በአጭር ጊዜ ውስጥ ተመሳሳይ መጠን ያለው ወይም ብዙ ወተት ሊያገኙ ይችላሉ።
- በሚጨመቁበት ጊዜ በእጅ ይዞ መጫወቅ እና ከመጫወቅ በኋላ ወተት በእጅ መሳብ ብዙ ወተት ለማውጣት ይረዳል።
- የግራ ጡት ከቀኙ ጡት የሚበዛ ወይም ያነሱ ወተት ሊሰራ ይችላል
- በጠዋት ስዕታት ብዙ ወተት ማግኘት የተለመደ ነው።

በአጠቃላይ ብዙ ወተት ለማምረት ከፈለጉ፣ በመጫወቅ እና በወተት አቅርቦት ላይ ከተሰማሩ የጡት ማጥባት ልዩ ባለሙያ እርዳታ መጠየቅ ጥሩ ነው።

የማቀናጀት መጠንን ለመገመት ከመጫወቅም በፊት የጡትን ጫፍ ይለኩ።

ጸልሙተ ጡት

የጡት ጫፍ

