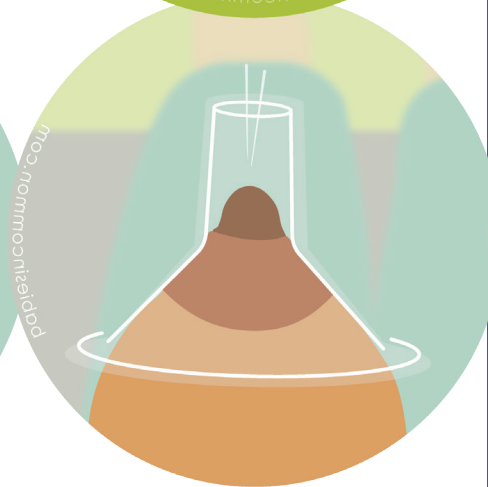
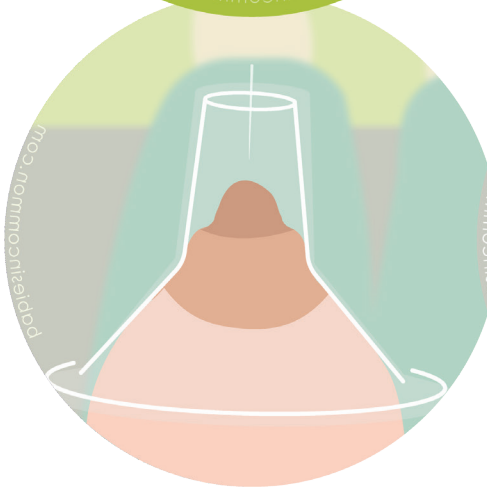
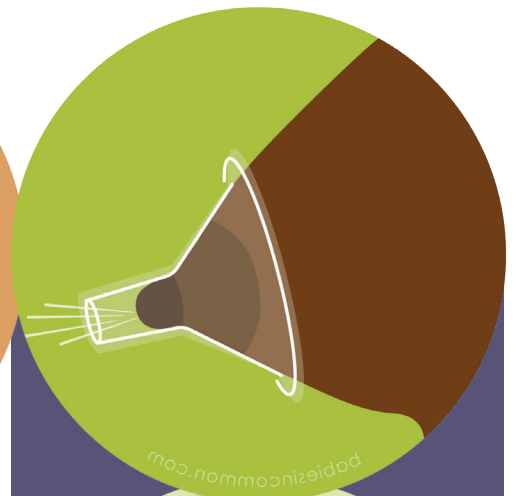
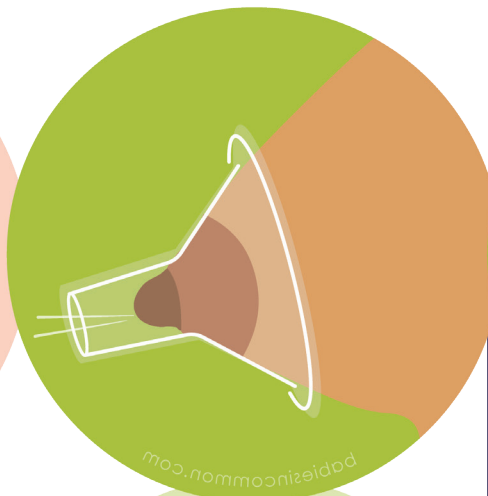
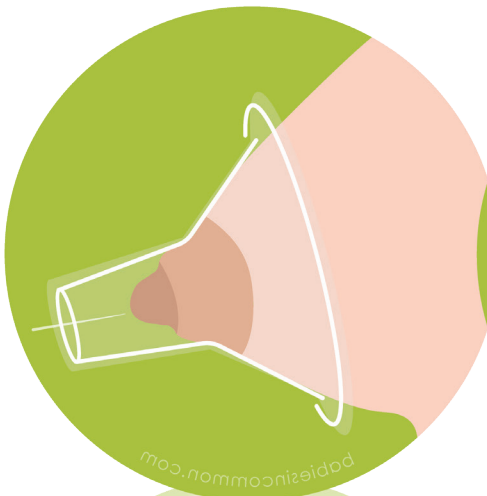


# د مناسبې ځنډې لارښود

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

د چمتو کولو — د سرعت — شدت — احساس کړی



## خورا ډېر لوی

## خورا لوی

## غوره انطباق

- بنیایي درد ولري
- کیدای شي تر شیندل کېدو لږ شیدې یا ډېر ځاڅکي ترلاسه کړي
- بنیایي د تي سر په سوري کې له یوه لوري څخه بل ته حرکت وکړي
- لوشل بنیایي ډېر وخت ونیسي
- د تي سر د پرسېدو او خرابېدو زیات چانس شته
- د تي سره برخه په سوري کې ځي او پرسېدی شي
- زړې سپارښتنې به دغه د غوره انطباق په توګه په ګوته کړي، نوي کلینیکي شواهد یې خورا لوی ګڼي

- یوازې د تي سر په سوري کې ننه ایستل کېږي
- د تي سر ځنډې د سوري پر دېوالونو لګېږي
- د تي سر په سوري کې لږ شا ته او لږ مخې لوري ته حرکت کوي
- شیدې د لوشلو پر مهال سپرې یا شیندل کېږي
- په 15-20 دقیقو کې لوشل تر ټولو غوره دي (په یوه وخت کې دواړه ځنډې)
- داسې حس کېږي لکه چې هېڅ شی نه شته وي یا د نرم کشش په څېر وي

ځنډیز لید

د والدینو نظر

# د څوکې لرونکې کېدو احساس (اندازه، شکل، مواد)

## د پمپ د چټکتیا اندازه (د سایکل سرعت، یو نواخت والی، لړزه)

### د پمپ د چټکتیا تر ټولو غوره اندازه کومه ده؟

هغه یو چې تر ټولو ډېرو شیدو په راوتو کې مرسته وکړي. د چټکتیا اندازه یوازې سرعت یا سایکل نه دی، بلکې یو نواخت والی هم دی. ځینې پمپونه د چټکتیا ساده اندازه لري او نور بیا غوراوي لري. د چټکتیا اندازه ته موسیقي ته د نڅا په څېر فکر وکړئ. ځینې د چټکتیا اندازه لري، ورو یا د گړندي او ورو ترکیب دي. هغه څه وگورئ چې ستاسو د بدن لپاره د هغه پمپ په تړاو غوره کار کوي چې تاسو یې لرئ. ځینې پمپونه د کشلو-خوشي کولو ډېر یو نواخت والی لري او نور بیا ډېره لړزه لري.

### گټورې لارښوونې:

- پر گړندي اندازه پیل وکړئ او وروسته شیدې د 20-30 ثانیو لپاره راوځي، نو یوه ورو اندازه ته بدل شئ - ډېر سپرې کېدل باید راوځي.
- که سپرې د لوشلو دورې په بهیر کې په یو ټکي کې ودریږي، نو د چټکتیا اندازه بېرته د 1-2 دقیقو لپاره چټک حالت ته بدله کړئ او بیا یې بېرته ورو حالت ته واړوئ.

داسې خلک شته چې د لوشلو په ټوله دوره په گړندي حالت کې پاتې کیږي - د چټکتیا له وسیلې سره لوبې وکړئ څو مومئ چې څه شی د ډېرو شیدو ترلاسه کولو لپاره غوره کار کوي، شیدې راوځي خو په راحت سره. ځینې والدین ښایي اړ وي چې یو بل داسې پمپ پیدا کړي چې د دوی د بدن لپاره ښه کار کوي. د لوشلو دوره به په خیالي توگه 15-20 دقیقې دوام وکړي.

## د شیدو جمتو کول (ځاڅکي، ځاڅکي څڅېدل؛ قوي سپرې گانې خیالي دي)

### د لوشلو پر مهال باید یو څوک څومره شیدې ترلاسه کړي؟

ځواب په ډېرو عواملو پورې اړه لري، خو موخه د لوشلو پر مهال د شیدو د سپرې یا شیندل کېدو لیدل ده. ځاڅکي او ځاڅکي څڅېدل د پمپولو دورې د یوې برخې لپاره ښه دي، خو په خیالي بڼه د لوشلو دورې ډېرې برخې لپاره به سپرې لیدل کیږي او ریدل کیږي.

### گټورې لارښوونې:

- ډیرې خلک دا مومي چې د مناسب فلنج درلودو پر مهال خورا ډېرې شیدې ترلاسه کوي. همداراز کیدای شي دوی د داسې فلنجونو په وسیله د لوشلو په پرتله په لږ وخت کې ورته اندازه یا ډېرې شیدې ترلاسه کړي چې خورا لوی وي.
- د لوشلو په بهیر کې د لاسونو په وسیله لوشل او تر لوشلو وروسته د لاس په وسیله د شیدو را ایستل د ډېرو شیدو په ترلاسه کولو کې مرسته کولی شي.
- کیدای شي کین تی د بڼې په پرتله ډېرې یا کمې شیدې تولید کړي
- د سهار لخوا د زیاتو شیدو ترلاسه کولو عادي چاره ده.

که تاسو غواړئ په ټولیزه توگه ډیرې شیدې ولرئ، نو غوره ده چې د شیدو ورکولو له متخصص څخه مرسته وغواړئ چې د لوشلو او شیدو د جمتو کولو په برخه کې تخصص لري.

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

معمولاً هغه فلنج چې د تي د سر حقیقي اندازه ته ډېره نږدې وي، تر ټولو غوره احساس درکوي (او تر ټولو ډېرې شیدې راوباسي). د هر تي د سر د پراخوالي په اندازه کولو سره پیل وکړئ (کین سر تر بڼې هغه توپیر درلودی شي).

1. د تي سر په نرمې سره لمس/راکش کړئ تر څو مرسته وکړي چې یو څه را وځي.
  2. سانتي متر (cm) یا ملی متر (mm) لرونکې وسیله وکاروئ. د تي سر د څوکې یوې څنډې ته نږدې په 0 سره پیل کړئ. اړینه نه ده چې وسیله د تي له سر سره ولگي.
  3. پمپ د خلا/شدت په ټیټه کچه چالان کړئ او د 2 یا 3 سختو پلاستيکي فلنج په اندازه سره د لوشلو هڅه وکړئ: یو دانه د تي تر سر لږ کوچنی، یو دانه تقریباً ورته اندازه او بل د تي تر سر لږ لوی.
- **مطلوب یا تر ټولو غوره انطباق:** د تي سر څنډې د فلنج سوري له څنډو سره لگي او تي سر په نرمې سره لږ شا او مخي لوري ته ځي. همداراز باید راحت وي او شیدې باید په آسانی سره راشي.
  - **خورا کوچنی:** د تي سر به په آسانی سره په سوري کې حرکت ونه کړي او شیدې به کمې راوځي/انه راوځي.
  - **خورا لوی:** دا ښایي درد لرونکی وي، د تي سر تر معمول لوی کړي (پرسېدلې وي) او کمې شیدې راوځي.

د فلنج پر څنډه د نارینال غوړیو یا د تي سر ملهمو یوه نرمې طبقه راحتی زیاتولی شي. لوشل باید ښه احساس درکوي او ډېرې شیدې راوباسي!

## د پمپ شدت (د خلا فشاراکشول)

### څومره په قوت سره پمپ د تي سر راکشوي؟

د فلنج سوري ته د تي سر د راکشولو شدت په پمپ پورې اړه لري. ټول پمپونه سره ورته نه دي. د لوشلو پر مهال ټول لوشونکي والدین قوي راکشولو ته اړتیا نه لري. کله چې د شیدو سپرې کول پیل شي او بشپړه راحتی شته وي، نو د خلا په هماغه کچه کې پاتې شئ او د لوشلو سایکل له چټکتیا سره لوبې وکړئ.

د لوشلو دورې په بهیر کې د کشش شدت زیات کړئ که راحت وي او تاسو د شیدو ډیر سپرې وویئ.

لوشل باید له پیله تر پایه راحت وي - باید داسې څه نه وي "چې څوک یې وزغمي" د تیونو سرورنه باید هغه مهال ښه احساس وکړي کله چې د لوشلو دوره پای ته ورسېږي. د تي سر اندازه (عرض) باید تر لوشلو مخکې اندازه سره ورته وي (خو د تي سر کیدای شي تر پمپولو وروسته اوږد وي).

د سینو د څوکو اندازه د اتکل کولو لپاره تر لوشلو مخکې د تي سر څوکه اندازه کړئ.

## د سلیکان د فلنجونو او سینو پوښونو په هکله څه وایئ؟

د هغو والدینو لپاره چې غواړي د لوشلو د دورو په بهیر کې ډیرې شیدې ترلاسه کړي، خو چې غواړي د سلیکانی پوښونو یا سلیکانی 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. بیا د سلیکان فلنجونه او یا د سینو پوښونو هڅه وکړي او وگوري چې څنګه د لوشل شوو شیدو راحتی او اندازه له تر ټولو غوره مناسب سخت فلنج کارولو سره پرتله کیږي. ډیرې خلک دا مومي چې په هغه سخت فلنج سره ډیرې شیدې ترلاسه کوي چې مطلوبه اندازه ده او دا چې دوی په بشپړه توگه راحت دي.

**مرستې ته اړتیا لري؟** د شیدو ورکولو داسې متخصص مومئ چې د بېلابېلو غوراویو لرونکي فلنج د لوشلو دورو د مشاهدې تجرب به لري. دوی ستاسو لپاره د فلنج مطلوبې اندازه کې د مرستې لپاره حضورې یا ویديويي ناسته ترسره کولی شي. که تاسو پوښتنې لری یا د فلنج په سمولو کې د مرستې په تړاو درته د نږدې کس په موندلو کې مرسته غواړئ، نو مهرباني وکړئ له خپل سیمه ییز WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ.

The Flange FITS™ لخوا CCE، RLC، IBCLC، Jeannette Mesite Frem MHS لارښود. تکثیر د سرچینې په ټکر کولو سره مجاز دی. سمون یا کاپي کول مجاز نه دي. د سمون په برخه کې مرسته: CCE، RLC، IBCLC، MS، BSN، RN، Nikki Lee او Washington State Dept of Health (WIC) د واشنګټن ایالت د روغتیا ریاست د ښځو، شیدې خورونکو کوچنیانو او ماشومانو لپاره د اضافي تعیني ځانګړي پروګرام (ګرافیک ډیزاینر، Stephanie Audette Connor).

په دغه موادو کې معلومات له Babies in Common څخه سرچینه اخلی. ورپسې ژباړې د Department of Health WIC Program (واشنګټن ایالت د روغتیا ریاست WIC پروګرام) لخوا د مساواتو د موخې لپاره ترسره شوي. یوازې په دغه موادو کې معلوماتو ته لاسرسی.

### د تي سره برخه

### د تي سر څوکه

