

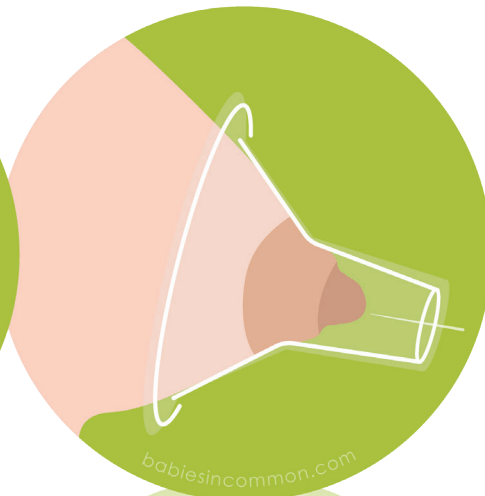
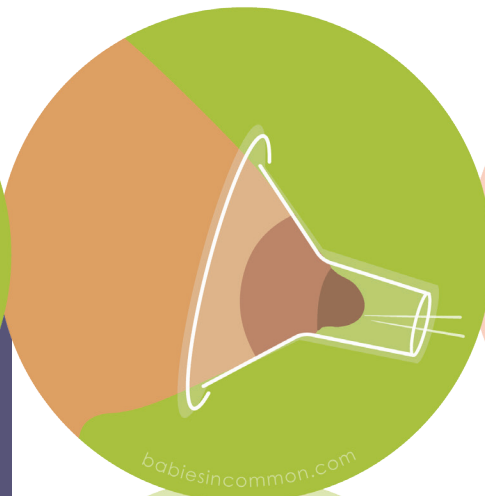
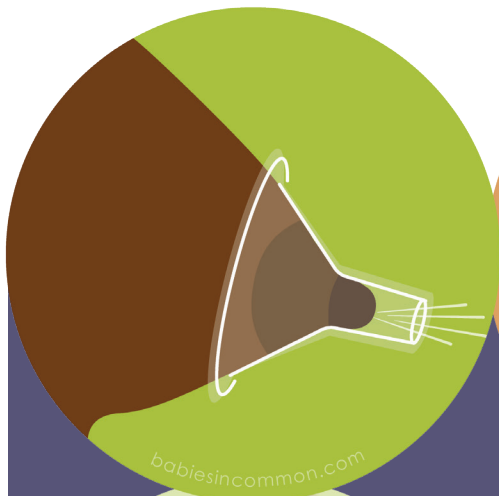
መምርሒ ብዛዕባ ኢት ዝሰማማዕ ቱቦ ናይ መሕለቢ ጸባ ጡብ ኣደ

ንዝበለጸ ምቹት፡ ውጽኢታውነትን ጸባ ምርካብን

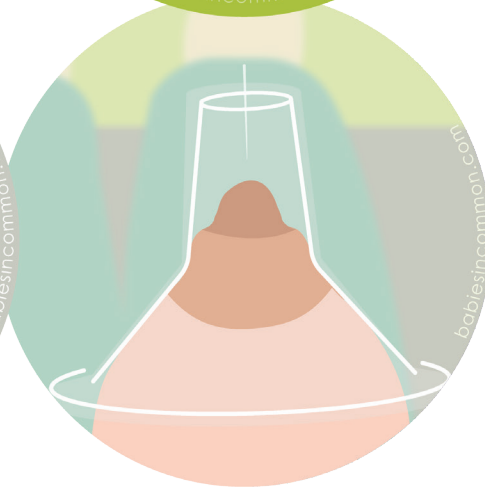
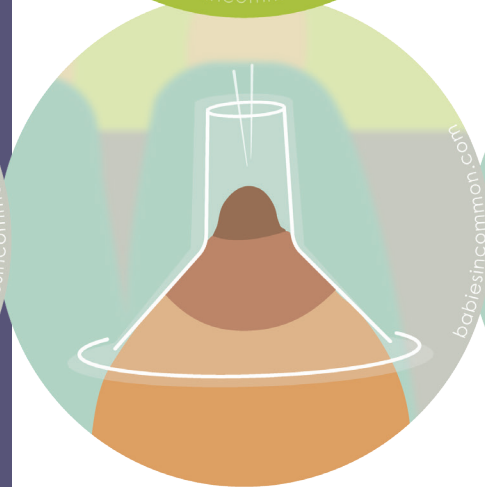
ኣብ ውጽኢት ዝተመርኮሰ ኣገባብ ምሕላብ

ስምዒት — ጸዕቂ ደረጃ — ፍጥነት — ቀረብ

ብህጊ ዝርጻ



ናይ ወለዲ ኣረጋጎጻ



ዝበለጸ ዝገጥም

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

ኣዝዩ ዓቢ

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



babiesincommon.com

ስምዒት የይቲ ፍላጎጅ (ዓቕን፣ ቅርጹ፣ ንብረት)

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

መብዛሕኡ ግዜ፣ ናብቲ ጭብጥ 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 ክፈላለ ይኽእል)።

1. ነቲ ጫፍ ጡብ ቁርብ ንኸወጽእ ቀስ ኢልኩም ትንክፍዎ/ትስሕብዎ።
2. ሴንቲሜትር (ሴ.ሜ) ወይ ሚሊሜትር (ሚ.ሜ) ዘለዎ መሳርሒ ተጠቐሙ። ኣብ ጎሊ ሓደ ወሰን ጫፍ ጡብ ካብ 0 ጀምሩ። እቲ መሳርሒ ነቲ ጫፍ ጡብ ምትንካፍ ኣየድልዮን እዩ።
3. ነቲ ፓምፕ/መሕለቢ ብትሑት ደረጃ ባዶነት/ጽዕን ወልዕዎ እሞ ብ2 ወይ 3 ተረር ፕላስቲክ ፍላጎጅ ዓቕን ክትጭንጉ-ዒ ፈትኑ። እቲ ሓደ ካብ ጫፍ ጡብ ቁርብ ዝነጸጸ፣ ሓደ ኣስታት ተመሳሳሊ ስፍሓት ዘለዎ፣ እቲ ሓደ ድማ ካብቲ ጡብ ቁርብ ዘዓቢ።

- **ዝበለጸ ግጡም ወይ ምቹእ ግጡም**- ጎድኒታት የይቲ ጫፍ ጡብ ንኡድኒ የይቲ ፍላጎጅ መትረብ ይትንክፍ እሞ እቲ ጫፍ ጡብ ቁርብ ንቕድሚትን ንድሕሪትን ቀስ ኢሉ ይንሳፈፍ። ምቹእ እውን ክኸውን ይግባእ ከምኡውን ጸባ ድማ ብቐላሉ ክወጽእ ኣለዎ።
- **ኣዘዩ ንእሽቶ**- እቲ ጫፍ ጡብ ኣብቲ ጉሕጓሕ ብቐላሉ ኣይክንቀሳቐስን እዩ ጸባ ድማ ይውሕድ/ዋለ ሓንቲ ኣይወጽእን እዩ።
- **ኣዘዩ ዓቢ**- ክጎድእ ይኽእል እዩ፣ ጫፍ ጡብ ካብቲ ልምድ ክዓቢ (ክሕበጥ)ን ውሑድ ጸባ ከም ዝወጽእን ይገብር።

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

ጽዕን የይቲ ፓምፕ (ጽቕጢ ባዶነት/ስሕበት)

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

ጽዕን የይቲ ጫፍ ጡብ ናብቲ ፍላጎጅ ጉሕጓሕ ዝስሕቦኣብቲ ፓምፕ ይምርኮስ። ኩለን ፓምፕታት ሓደ ዓይነት ኣይኮናን። ኩሎም ፓምፕ ዝገብሩ ወለዲ ኣብ ዝጭንጉ-ዒ እሞ ሓያል ስሕበት ኣየድልዮምን እዩ። ጸባ ምብራክ ምስ ጀመረን ምሉእ ምቹት ምስ ረኽበን፣ ኣብቲ ደረጃ ባዶነት ጽንሑ እሞ ምስቲ ፍጥነት ዑደት ፓምፕ ተጻወቱ።

ምቹእ እንተኾይኑን ዝያዳ ጸባ ምብራክ እንተርእኹምን ኣብ እሞን ምምንጫል ጽዕን የይቲ ስሕበት ይውስኹ።

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 ዘሕግዝ። እቲ ፓምፓም ፍጥነት፣ ፍጥነት ወይ ዑደት ጥራይ ዘይኮነስ ረምታ እውን እዩ። ገለ ፓምፕታት ቀለልቲ ፍጥነታት ኣለዎን ገለ ድማ ኣማራጺታት ኣለዎን። እቲ ፍጥነት ከም ሙዚቃ ንጎሳዕባቲ ሕሰቡ። ገለ ፓምፓም ፍጥነታት ዝቐልጠፉ፣ ዝሓሰረ ወይ ቅልጡፍን ቀስ ዝበለን ውህደት እዮም። ብቲ ዘለኩም ፓምፕ ንኣካላትኩም ዝበለጸ ዝሰርሕ ርኣዩ። ገለ ፓምፕታት ዝያዳ የይ ስሕበት-ምፍታሕ ረምታ ክህልዎም ከሎ ገለ ድማ ዝያዳ የይ ንዝፍዘ ኣለዎም።

ሓገዝቲ ምኽርታት-

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

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

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

ሓደ ሰብ ኣብ ዝጭንጉ-ዒ እሞን ክንደይ ጸባ ክረክብ ኣለዎ?

እቲ መልሲ ኣብ ብዙሕ ረቛሕታት ዝምርኮስ ኮይኑ እቲ ዕላማ ግን ኣብ እሞን ምሕላብ ጸባ ረሳሕ ፈሳሲ ምርኣይ እዩ። ነጠብጣብን ቀስ ዝበለ ነጠብጣብን ንገለ ክፋል የይ ምሕላብ ግዜ ጽቡቕ እዩ ግን ብዝበለጸ፣ ረሳሕ ፈሳሲ ንመብዛሕኡ የይ ምሕላብ ክፍለ ግዜ ምተራእየ/ዘስማዕ ነዩሩ።

ሓገዝቲ ምኽርታት-

- ብዙሓት ሰባት ዝበለጸ ፍላጎጅ ግጡም ምስ ዝህልዎም ዝያዳ ጸባ ከም ዝረኽቡ ይረኽቡ። ካብቲ ኣዘዩ ዓቢ ዝኾነ ፍላጎጅ ኣብ ዝጭንጉ-ዒ እሞን ኣብ ዝሓሰረ ግዜ ተመሳሳሊ መጠን ወይ ካብኡ ንላዕሊ ጸባ ክረኽቡ ይኽእሉ።
- ጡብ ብኢድ ምሕላብ ኣብ እሞን ምምንጫው ምውሳኔን ድሕሪ ምሕላብ ጸባ ብኢድ ምግላጽን ዝያዳ ጸባ ንምውጻእ ክሕግዝ ይኽእል።
- ጸጋማይ ጡብ ካብ የማናይ ጡብ ንላዕሊ ወይ ዝውሓድ ጸባ ክሰርሕ ይኽእል
- ኣብ ሰባታት ንግሆ ዝያዳ ጸባ ምውሳኔ ንቡር እዩ።

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

የይ ሲሊኮን ፍላጎጅን ተሰኳዕትን?

ኣብ እሞን ፓምፕ ዝያዳ ጸባ ክረኽቡ ንዘድልዩ ግን ከኣ ሲሊኮን ኢንሰርት ወይ ሲሊኮን ፍላጎጅ ክፍትን ንዘድልዩ ወለዲ ንሕድሕድ ጫፍ ጡብ ዝምቹእ ዓቕን ንምርካብ መጀመርታ ተረር ፕላስቲክ ፍላጎጅ ምፍታን ዝበለጸ እዩ። ድሕሪኡ ሲሊኮን ፍላጎጅን/ወይ ኢንሰርትን ፈትኑ እሞ ምቹትን መጠን የይቲ ዝሕሉብ ጸባ ምስቲ ዝበለጸ ዝሰማዕ ተረር ፍላጎጅ ምጥቃም ከመይ ከም ዝወዳደር ርኣዩ። ብዙሓት ሰባት ምቹእ ስፍሓት ዘለዎ ተረር ፍላጎጅ ዘለዎ ዝያዳ ጸባ ከም ዝረኽቡ ደረኽቡ፣ ምሉእ ብምሉእ ድማ ምቹእት እዮም።

ሓገዝ የድልዮኩም ድዩ? ዝተፈለየ ኣማራጺታት ፍላጎጅ ዘለዎ የይ ምሕላብ ግዜ የይ ምዕዛብ ተመኩር ዘለዎ የይ ምጥባው በዓል ዋያ ድለዩ። ብኣካል ወይ ብብረድ ኣኼባ ክገብሩ ይኽእሉ እዮም ንዓኻ ዝምቹእ መጠን ፍላጎጅ ንምርካብ ክሕገዝ። ሕቶታት እንተሃልዩኩም ወይ ኣብ ቀረባኹም ኣብ ምትእስሳር ፍላጎጅ ክሕገዝ ዝኽእል ሰብ ንምርካብ ሓገዝ ምስ እትደልዩ፣ በጃኹም ኣብ ከባቢኹም ንዝርከብ ክሊኒክ WIC ተወከሱ።

የይ The Flange FITS™ መምርሒ ብ Jeannette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE መምርሒ እዩ። ምብዛሕን ምዘገገሙን ብሰላ መን ምኻኑ ብምግለጽ 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 ክፍለ ጥዕና ግዝእት ዋሽንግተን ፕሮግራም መመላእታዊ ኣመጋግባ የይ ደቀንስትዮ፣ ዕሽላትን ቆልዕን)። Stephanie Audette Connor፣ ግራፊክ ዲዛይነር።

ኣብዚ ጽሑፍ ዘሎ ሓበሬታ ካብ Babies in Common ዝወጸ እዩ። ድሕሪኡ ዝወጸ ትርጉማት ብየይ ክፍለገር ዋሽንግተን Department of Health WIC Program (የይ ክፍለ ጥዕና ፕሮግራም መመላእታዊ ኣመጋግባ የይ ደቀንስትዮ፣ ዕሽላትን ቆልዕን) ዝተኻየዱ ንዕላማ እዚ ኣብዚ ጽሑፍ ዘሎ ሓበሬታ ብፍትሓዊ መንገዲ ንምርካብ ጥራይ እዩ።

ቅድሚ ምሕላብኩም ጫፍ ጡብ ምዕቃን ንዓቕን ፍላጎጅ ንምግማት።

ኣብ ጡብ ጸሊም ሕብረ ዘለዎ ቆርቦት ዘለዎ ከባቢ

ጫፍ ጡብ

