

# Ready, Set, **Baby** дастури

**Оилангизнинг янги аъзосини кутиб олиш  
бўйича йўриқнома**



# Йўриқнома мазмуни

Ҳомиладорлик пайтида ва ундан кейин саломатликни сақлаш

Чақалоқларни озиқлантириш ҳақида нималардан хабардорсиз?

04 Фактлар билан танишинг!

Туғруқхонага тайёргарлик

06 Тўлғоқ ва туғруқ

07 Чақалоқ билан илк алоқа

08 Туғруқдан кейин она ва болани битта палатага жойлаш

09 Белгилар асосида озиқлантириш / Сўргичдан фойдаланишни кечиктириш

Кўкрак сути билан озиқлантириш ҳақида маълумот ва маслаҳатлар

10 Эрта ва фақат кўкрак сути билан озиқлантириш

11 Кўкрак сути билан озиқлантиришнинг оналар ва чақалоқлар учун фойдали жиҳатлари

12 Жойлашув ва кўкрак учини тўғри тутиш / Эмизишни муваффақиятли бошлаб олиш бўйича маслаҳатлар

14 Сут ҳосил қилиш ва сақлаш

15 Чақалоққа сут етарли эканлиги белгилари

16 Ўрганилганларни кўриб чиқиш

Чақалоқ билан уйга қайтганда

17 Дастлабки бир неча ҳафта

18 Бошқа қаровчиларга тайёрлаш

19 Фақат жуфтликлар ва суюкли инсонлар учун

20 Умумий муаммоларни ҳал қилиш

22 Фойдали манбалар

Ушбу таълимий материаллар барча ҳомиладор аёлларга, шунингдек, уларга ва уларнинг янги туғилган чақалоқларига ғамхўрлик қилувчи оила аъзолари учун мўлжалланган. Улар орқали Қўшма Штатлар шароитида туғруқдан олдин кўкрак сути билан озиқлантиришни ўргатиш кўзланган.

Бу материалларда биз ЖССТ ва ЮНИСЕФнинг "Чақалоқлар учун махсус шифохона" ташаббусига мос тил ва атамалардан фойдаланамиз. Аммо, биз бу тил мазкур материаллардан фойдаланиши мумкин бўлган барчанинг жинси, оилавий тузилиши ва маданиятининг хилма-хиллигини акс эттирмаслигини тан оламиз. Биз "Ready, Set, Baby" ташкилотчиларига буни таълим дастурида иштирок этадиган шахсларнинг ҳаётий тажрибаларини акс эттирувчи хос тил ва атамалар билан мослаштиришни тавсия қиламиз.



## Ҳомиладорлик пайтида ва ундан кейин саломатликни сақлаш

### Соғлом овқатланиш

Ҳомиладорлик ёки кўкрак сути билан озиқлантириш даврида турли озиқ-овқат маҳсулотларидан иборат мувозанатлашган овқатланишга амал қилинг.

- Ҳар бир таомингизнинг ярмини мева ва сабзавотлар ташкил этсин.
- Сули ёрмаси, буғдой ёки жигарранг гуруч каби клетчаткага бой донли маҳсулотларни танланг.
- Кам ёғли сут, ёгурт ёки моззарелла пишлоғи каби юрак учун фойдали сут маҳсулотларини танланг.
- Денгиз маҳсулотлари, парранда гўшти, тухум, ловия, ёнғоқ ва уруғлар каби ёғсиз оқсил манбаларини танланг.
- Ичимлик суви ва бошқа шакарсиз ичимликлар ёрдамида танангиздаги сув миқдорини меъёрда сақланг.
- Агар махсус парҳезда бўлсангиз, шифокорингиз тавсияларига амал қилишда давом этинг.
- Агар парҳезингиз борасида хавотирда бўлсангиз, шифокорингиздан рўйхатдан ўтган нутриологга йўлланма беришини сўраб мурожаат қилинг.

### Озиқ-овқат маҳсулотлари хавфсизлиги

- Бирорта таом тайёрлашдан олдин қўлингизни сув ва совун билан ювинг.
- Мева ва сабзавотларни истеъмол қилиш ёки ишлатишдан олдин яхшилаб ювиб ташланг.
- Гўшдан тайёрланган яхна десертлар ва пастеризация қилинмаган суюқ пишлоқлардан сақланг, чунки улар таркибида ҳомиладор аёллар учун хавfli бактериялар бўлиши мумкин.
- Хом ёки пишмаган озиқ-овқат маҳсулотларини (гўшт, тухум, балиқ) истеъмол қилманг.
- Агар крахмал, лой, картон ёки муз каби ноозиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилсангиз, бу ҳақда шифокорингизга айтинг.
- Организмга симоб тушмаслиги учун катта балиқлар истеъмолини чекланг.

– Лофолатилус, аюла, найза балиқ ва скумбрияни истеъмол қилишдан сақланг; тунец (тўқ оқ) балиғи истеъмолини чекланг.

– Бунинг ўрнига ҳафтасига 8-12 унция лосос, форел, сардина, анчоус ёки сельдь балиғини танланг.

### Машқ қилиш ва вазн йиғиш

- Агар шифокорингиз машқ қилиш мумкин эканлигини айтса, кунига камида 30 дақиқа (ўртача юкламада) машқ қилинг.
- Йиқилиш ёки бошқалар билан тўқнашиб кетиш хавфи юқори бўлган спорт ёки машғулот турларига борманг.
- Шифокорингиздан ҳомиладорлик даврида қанча вазн йиғишингиз кераклиги ҳақида сўранг.

Соғлом овқатланиш билан биргаликда ҳар кун темир ва Пренатал Витаминини қабул қилинг





## Чақалоқларни озиқлантириш ҳақида нималардан хабардорсиз?

Ҳар биримиз ўз тажрибамиз ва биз билган бошқаларнинг тажрибасидан келиб чиққан ҳолда, чақалоқни озиқлантириш борасида ўзига хос фикрга эгамиз. Соғлиқни сақлаш жамоангизнинг бир қисми сифатида биз оилангиз учун энг яхшисини танлашда ёрдам берадиган фактларни билишингизни истаймиз. Биргаликда биз сизга чақалоқни озиқлантириш бўйича шахсий мақсадларингизга эришингизга ёрдам бера оламиз.

### Фактлар билан танишинг!

#### Аксарият аёллар чақалоқларини кўкрак сути билан озиқлантирадилар.

Қўшма Штатлардаги барча аёлларнинг камида 82 % қисми кўкрак сути билан озиқлантирадилар. Кўкрак сути билан озиқлантириш эҳтимоли камроқ гуруҳлар орасида ҳам, тахминан 68 % ёки ундан кўпи кўкрак сути билан озиқлантиришни бошлайди. Кўкрак сути билан озиқлантириш АҚШда одатий ҳолат ҳисобланади.

#### Кўкрак сути билан озиқлантириш оғриқли бўлмаслиги керак.

Аввалига ноқулайлик бўлиши мумкин, лекин бу минимал даражада бўлиб, биринчи ҳафта ёки кўпроқ муддат ичида бартараф бўлиши керак. Давомий ёки кучли оғриқ шифокор ёки лактация бўйича маслаҳатчи томонидан баҳоланиши керак.

#### Кўкрак ўлчамлари ва кўкрак учи шакллари муҳим эмас.

Кичик ўлчамдаги кўкраклар сут билан тўлиқ таъминлаши ва чақалоқлар катта кўкракларда яхши озиқланиши мумкин. Чақалоқлар кўп турдаги кўкрак учларида озиқлана олиши мумкин. Агар сизда кам учрайдиган кўкрак шакли бўлса, кўкраклар кенг жойлашган бўлса, кўкрак жарроҳлигини ўтказган бўлсангиз ёки кўкрак тўқималари ёки кўкрак учлари ҳақида ташвишлансангиз, тиббий мутахассисингиз ёки лактация бўйича маслаҳатчи билан боғланг.

#### Кўкрак сути билан озиқлантириш ҳар доим ҳам осон бўлмаган.

Кўкрак сути билан озиқлантириш янги кўникма бўлиб, у амалиёт ва қўллаб-қувватлашни талаб қилади. Ўзингиз учун ҳам, чақалоғингиз учун ҳам сабр қилинг, чунки иккалангиз ҳам буни қандай қилишни ўрганиб оласиз. Дўстларингиз, оилангиз ва соғлиқни сақлаш жамоасидан ёрдам олинг. Бу кўникма ҳосил бўлиши учун маълум бир вақт кетишини унутманг. Дастлабки кунлар ва ҳафталар ҳар доим ҳам осон бўлмаган!

#### Янги туғилган чақалоқлар кечаси овқатлантирилиши ШАРТ.

Янги туғилган чақалоқлар кеча ва кундуз ўртасидаги фарқни билишмайди. Улар тез ўсиб боради, улар сутингиз таркибидаги осон ҳазм бўладиган озуқаларни тез-тез қабул қилишга муҳтож.

#### Сутингиз таркибида олимлар эндигина кашф эта бошлаган юзлаб озуқавий моддалар мавжуд.

Кўкрак сути чақалоғингиз ўсиши ва соғлом бўлиши учун зарур ҳамма нарсани таъминлайдиган тирик, доимий ўзгарувчан озуқа ҳисобланади. Сутингизнинг тирик таркибий қисмлари бошқаларнигига ўхшамайди.

#### Баъзи оналар тиббий сабабларга кўра кўкрак сути билан озиқлантира олмайдилар ёки сут беришда қийинчиликларга дуч келишади.

Кўпгина оналар ва чақалоқлар муваффақиятли тарзда кўкрак сути билан озиқланиш имкониятига эга бўлишса-да, эмизиш тавсия этилмайдиган айрим тиббий ҳолатлар мавжуд. Бундан ташқари, кўкрак сути билан озиқланадиган айрим чақалоқлар, агар кўкрагингиздан етарлича миқдорда сут ололмаса, тиббий сабабларга кўра

кўшимча сутга муҳтож бўлиши мумкин. Сиз ва тиббий жамоангиз биргаликда оилангиз учун чақалоқни озиқлантириш бўйича энг яхши режани топишингиз мумкин.

### **Бутилкалар кўкракка қараганда фарқли ишлайди.**

Чақалоқлар кўкракдан сут эмаётганда тил, жағ ва юз мушакларидан фойдаланадилар. Бу уларнинг оғзи ва юзининг ўсиши ва ривожланишига ёрдам беради. Бутилка сўрғичлар турли шаклга эга ва тезроқ оқимга эга бўлиши мумкин. Чақалоқларда бутилкадан фойдаланилганда алданиши ёки ортиқча озиқланиши эҳтимоли юқори. Агар бутилкадан фойдаланишингиз керак бўлса, дастлаб тиббий мутахассисингиздан бутилкадан хавфсиз озиқлантириш ҳақида билиб олинг.

### **Сиз жамоат жойида эмизишингиз, кўкрак сути билан озиқлантиришни давом эттирган ҳолда иш ёки мактабга қайтишингиз мумкин.**

Ишончингиз комил бўлсин - сиз исталган жамоат жойида эмизиш ҳуқуқига эгасиз. Кўплаб аёллар чақалоқларидан узоқда бўлганларида бошқалар чақалоқларини озиқлантириши учун сутларини насослар ёки кўллари ёрдамида муваффақиятли соғадилар. Назоратчингиз билан режаларингиз ҳақида олдиндан гаплашинг ва мавжуд манбалардан ёрдам олинг.



### **Сиз чексангиз ёки дори истеъмол қилсангиз ҳам кўкрагингиз билан озиқлантиришингиз мумкин.**

Аксарият дори воситалари кўкрак сути билан озиқлантириш пайтида фойдаланиш учун хавфсиз ҳисобланади, лекин ҳаммаси ҳам эмас. Тиббий мутахассис дориларингиз ёки одатларингиз кўкрак сути билан озиқлантириш учун хавфсиз эканлигини

аниқлашда ёрдам бериши мумкин. Иккиламчи тамаки тутуни чақалоқнинг турли касалликларга учраш хавфини ошириши мумкин ва сигаретдаги кимёвий моддалар она сути орқали ўтади. Чеккан тақдирда ҳам, эмизмагандан кўра, эмизган яхшироқ. Шифокорингиз билан чекишни ташлашга ёрдам берадиган воситалар ва мавжуд манбалар ҳақида гаплашинг.

**Чақалоқни  
озиқлантириш**



# Туғруқхонага тайёргарлик

## Билиб олинг!

Доя - бу тўлғоқ ва туғруқ пайтида узлуксиз ёрдам берувчи шахс. Кўпгина ҳамжамиятларда оналар учун доялик хизматлари бепул ёки арзонлаштирилган нархларда таклиф этилади. Манбалар ҳақида сўранг ёки 22-бетга қаранг

## Тўлғоқ ва туғруқ

### Оғриқни қолдириш

Тиббий мутахассис билан тўлғоқ пайтида оғриқни қолдириш усуллари ҳақида гаплашинг. Ҳар бир усулнинг фойдали ва зарарли жиҳатларини билиб олинг.

Дори воситалари ишлатмасдан тўлғоқ оғригини енгишга ёрдам берадиган кўплаб усуллар мавжуд.

### Эрта тўлғоқ пайтидаги ноқулайликларни камайтириш учун:

- Чуқур нафас олинг, ёқимли нарсаларга эътибор қаратинг
- Ҳаракат қилинг ва юринг
- Массаж олинг ва ҳордиқ чиқаринг
- Грелка ёки совуқ компресслардан фойдаланинг
- Ўзингиз ишонган одамдан доимий ёрдам олинг



**Аксарият аёллар эрта тўлғоқни уйда осонроқ ўтказишади.**

**Касалхонага қачон келиш ҳақида шифокорингиз кўрсатмаларига амал қилинг.**



## Чақалоқ билан тана орқали алоқа

### Чақалоғингизни иссиқ ва хавфсиз сақланг

Чақалоғингиз туғилиши биланок у билан тана орқали алоқа ўрнатилиши керак.

Баъзи шифохоналар операция хонасида кесарча амалиётдан кейин чақалоқ билан тана орқали алоқа қилиш амалиётини бажаришади.



### Тана орқали алоқа қилишнинг фойдали жиҳатлари

Чақалоғингизни иссиқ сақлайди

У билан боғланиш ва кўкрак билан озиклантириш осонроқ

Чақалоғингизни тинчлантиришга ёрдам беради

Чақалоғингиз ташқи муҳитга осонроқ мослашади

Чақалоғингизнинг қонидаги қанд миқдорини меъёрда сақлайди

Чақалоқнинг барқарор нафас олишига ёрдам беради



Янги туғилган чақалоқларнинг терисидаги суюқлик улар учун фойдалидир - терини инфекциядан ҳимоя қилади ва танасини иссиқ тутишга ёрдам беради.

Аксарият чақалоқлар биринчи соат ичида кўкрак сути билан озикланишга тайёр бўлади.

Биринчи бир неча ҳафта давомида чақалоғингиз билан тез-тез танангиз орқали алоқа қилишни давом эттиринг.

**Чақалоғингизнинг ранги яхши эканлигини ва нормал нафас олаётганини билиб туриш учун унинг юзини ҲАР ДОИМ кузатиб туринг.**

**Турмуш ўртоғингиз ҳам тана орқали алоқа қилиши жуда яхши!**



### Туғруқдан сўнг она ва болани битта палатага жойлаш

#### Билиб олинг!

Яқинида бўлганингизда чақалоғингиз ўзини қулай ҳис қилади. Сизнинг ҳидингиз ва овозингиз чақалоғингизни тинчлантиради.

Агар алоҳида ажратиш учун тиббий эҳтиёж бўлмаса, шифохонада қолиш даврингизда, кун-у тун битта хонада қолишингиз сиз ва чақалоғингиз учун фойдали.

Янги туғилган чақалоғингизни парваришлашни ўрганишингизда сизни қўллаб-қувватлаш учун ҳар доим шифохонада сиз билан қолиши мумкин бўлган ишончли катта ёшли одамлар ҳақида ўйлаб кўринг.

Агар чақалоғингизни хавфсиз парваришлай олмасангиз, шифохона ходимларидан кўшимча ёрдам сўранг.

#### Чақалоқни биринчи марта чўмилтириш

Уни бевосита хонангизнинг ўзидан чўмилтиришингиз мумкин!

Чақалоғингизни чўмилтиришни у бачадондан ташқарида янги ҳаётга ўргангунча кечиктирган яхшироқ.



#### Бир хонага жойлашишнинг фойдали жиҳатлари

Чақалоғингизнинг овқатланишга оид ҳаракатларини ўрганиш осонроқ

Чақалоғингиз оч қолганда овқатлантириш осонроқ

Боғланиш ва бир-бирингизни билишингиз осонроқ

Чақалоғингизни парваришлашни ўрганишга ёрдам беради

Сут ҳосил бўлиши кучаяди

Кўпроқ дам олиб, ухлаб оласиз

Чақалоғингиз камроқ йиғлайди





## "Белгилар" асосида озиқлантириш

### Янги туғилган чақалоғингизнинг ҳаракатларини кузатинг

Чақалоғингиз белгиларига жавоб бериш унга ўзини хавфсиз ва ғамхўрлик қилинган, шунингдек, қониққан ва мамнун ҳис қилишига ёрдам беради. Чақалоқлар ўзларига нима кераклигини билишади - уларни тинглаш кам ёки ортиқча миқдорда озиқлантиришнинг олдини олади.

**"Мен оч қолдим!"**

**Мисол учун, қўлини оғзига олиб борувчи чақалоқ.**

### Очлик белгилари

#### Чақалоғингиз овқатланишга тайёрлигини кўрсатадиган белгилар

- Кўзларнинг пирпираши / уйқудан уйғониш
- Кўкракни ҳидлаб кўриш
- Оғзини очиш ва бошини буриш
- Қўлини оғзига олиб келиш
- Тил ёки қўлни сўриш
- Кўкрак қафасининг марказида муштрларини қаттиқ тутати
- Йиғлаш - Агар чақалоғингизни овқатлантириш учун йиғлашини кутсангиз, уни қаттиқ хафа қилиб қўйишингиз мумкин. Агар шундай бўлса, аввалига чақалоғингизни секин ёнма-ён силкитиб, тинчлантиринг ёки танангиз орқали у билан алоқа қилинг.

### Тўйганлик белгилари

#### Чақалоғингиз тўйганлигини кўрсатадиган белгилар

- Озиқланиш секинлашади
- Юзини буриб олади
- Қўлларини бўшаптиради, танасидан узоқлаштиради
- Сўришдан тўхтайти
- Ухлаб қолади

**Чақалоғингизни кузатинг, соатни эмас**

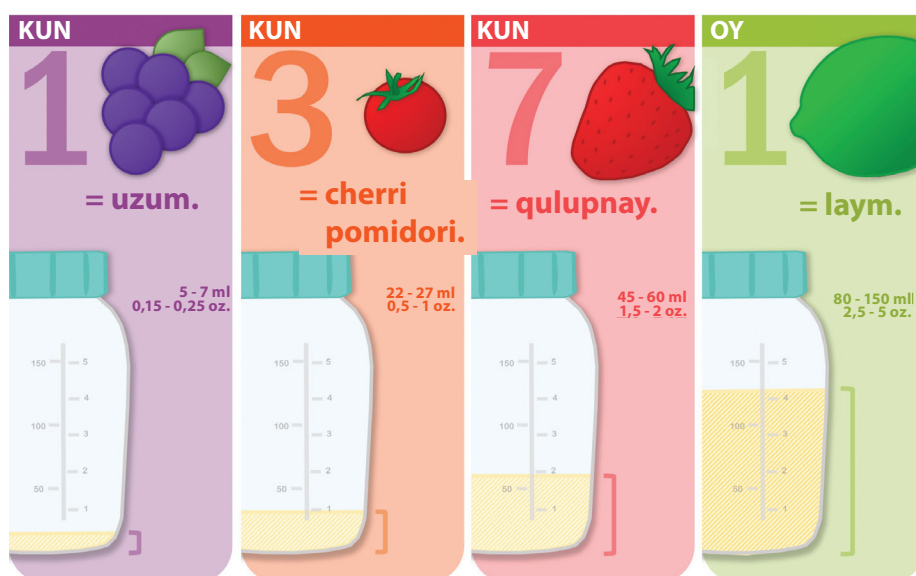
#### Сўргичлар

Сўргичлар янги туғилган чақалоғингиз овқатланишга тайёрлигини кўрсатадиган белгиларни яширади. Ўзингиз ва чақалоғингиз кўкрак сутидан озиқланишга яхши ўрганиб олмагунга қадар сўргичлардан фойдаланманг.

Оналик маркази

### Янги туғилган чақалоқнинг ошқозони ҳам жуссасига яраша жуда кичкина!

Бошланишига чақалоғингиз деярли ҳар доим жуда оз миқдорда озиқланадиган пайтлар бўлиши мумкин. Бу нормал ҳолат. Тез-тез озиқлантириш яхши сут етказиб беришингизга ёрдам беради.





## Кўкрак сути билан озиқлантириш ҳақида маълумот ва маслаҳатлар

### Билиб олинг!

Ташқарида ҳаво ҳарорати иссиқ бўлганда чақалоқларга сув керак бўлмайди. Сутингиз чақалоғингизни зарурий миқдордаги сув билан таъминлайди.

### Эрта ва фақат кўкрак сути билан озиқлантириш: сутингизнинг ўзи етарли

#### Чақалоқ туғилгандан кейинги бир соат ичида бошланадиган эрта кўкрак сути билан озиқлантириш

- Бачадон қисқаришига ва қон кетишини секинлаштиришга ёрдам беради (сизнинг тикланишингиз учун муҳим)
- Чақалоғингизни антитаналар ва озуқа моддалари билан таъминлайди

Фақат кўкрак сути билан озиқлантириш чақалоғингиз барча озиқ-овқат маҳсулотларини ва ичимликларни кўкрак сути орқали олишини аниқлатади. Чақалоғингиз биринчи 6 ой давомида фақат сизнинг сутингизни истеъмол

қилиши тавсия этилади. Индивидуал эҳтиёжларингиз ва чақалоғингизни озиқлантириш бўйича мақсадларингиз ҳақида тиббий мутахассис билан маслаҳатлашинг.

#### Нима учун 6 ойгача бошқа суюқ ёки қаттиқ маҳсулотлар керак эмас?

- Соғлом сут захирасини яратади ва уни сақлаб туради
- Чақалоғингизни касалликлардан ҳимоя қилади

Сутингизда чақалоғингиз кучли ва соғлом ривожланиши учун керак бўлган ҳамма нарса мавжуд. Ва у чақалоқ учун керак бўлган нарсага қараб ўзгаради!



## Кўкрак сути билан озиқлантиришнинг фойдали жиҳатлари

### Оналар учун

- Қулай - ҳар доим иссиқ ва тайёр
- Смарт - сотиб олинмайди ёки тайёрланмайди
- Кўкрак ва тухумдонлар саратони ва 2-тур қандли диабет касаллиги хавфи кам.
- Туғруқдан кейин танангиз тикланишига ёрдам беради
- Кейинги ҳомиладорликкача бўлган вақтни оширади

### Чақалоқлар учун

- Эрта сут (оғиз сути) энг яхши биринчи озуқадир
- Касалликларга қарши курашишда ёрдам берадиган антитаналар билан таъминлайди
- Ҳазм қилиш осон = дамлаш ва газ ҳосил бўлиш эҳтимоли кам



### Билиб олинг!

Кўкрак сути билан озиқланган чақалоқларда тўсатдан чақалоқ ўлими синдромидан (SIDS) ўлиш эҳтимоли камроқ бўлади.

### Кўкрак сути билан озиқланадиган чақалоқларда қуйидаги ҳолатлар анча кам учрайди

- Қулоқ инфекциялари
- Диарея
- Зотилжам
- Қандли диабет
- Тўсатдан чақалоқ ўлими синдроми
- Ошқозон инфекциялари
- Ортиқча вазн ва семизлик
- Болалар саратони
- Юрак касаллиги

6 ойлик ва ундан катта чақалоқлар учун "қўшимча" ва "кўкракдан ажратувчи" аралашмалардан сақланинг. Уларнинг нархи қиммат, таркибида шакар миқдори юқори ва уларга зарурият йўқ.

Маслаҳатлар ва маълумотлар

### Кўкрак сути билан озиқлантиришни давом эттириш

Чақалоғингиз 6 ойлик бўлганида, тўлиқ кўкрак сути билан озиқлантиришдан сўнг, унга бошқа овқатларни таклиф қилишни бошланг. Америка Педиатрия Академияси кўкрак сути билан озиқлантиришни камида бир йил ва ундан кейин сиз ва чақалоғингиз хоҳлаганча давом эттиришни тавсия қилади. Кўкрак сути билан озиқлантиришни давом эттириш чақалоғингизнинг ўсиши ва ривожланиши учун фойдали бўлиб, бу орқали иккалангиз ҳам касалликлардан ҳимояланасиз.

## Жойлашув ва кўкрак учини тўғри тутиш

### Ўзингиз учун қулай жойлашувни топиш

Машқ қилиш орқали мукаммал ўрганасиз!  
Ўзингизга мос жойлашувни топинг.  
Яхши жойлашиб олиш кўкрак учи оғриғининг олдини олишга ва болангизга сут эмишига ёрдам беради.  
Ўзингизни қулай ҳис қилаётганингизга ишонч ҳосил қилинг.



### Жараёни бошлаш: Орқага суяниш

Чақалоғингиз билан қоринни қоринга қўйиб ётиш туғилгандан кейин дарҳол қилинадиган энг табиий ишдир. Агар чақалоғингиз кўкракни топишга уринса, унга бу жараёнда ёрдамлашинг.  
У кўкракни ҳидлаб, унга ёпишиб олади.  
Орқага суяниб кўкракдан озиқлантириш чақалоқнинг табиий инстинктларига мос келади.



Орқага суяниш

### Бошқа жойлашиш ҳолатлари



Кўндалангига беланчакдагидек ушлаш



Тўп каби ушлаш



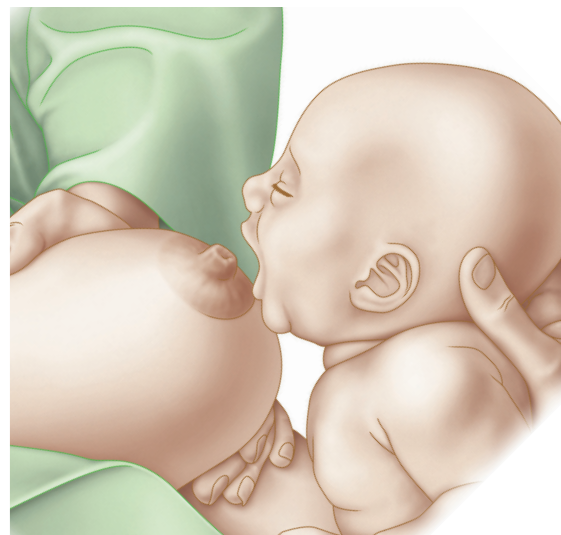
Беланчакдагидек ушлаш



Ёнлама ётиш

## ҲАР ҚАНДАЙ жойлашувда болангизга кўкрак учини тутиш бўйича маслаҳатлар

- Чақалоғингизнинг бўйнини ушланг.
- Чақалоғингиз бошининг орқа қисмини ушлаб турманг - чақалоғингизга керак бўлганда ҳаракатланишига имкон беринг.
- Боланинг қулоғи, елкаси ва сонлари бир чизиқда бўлиши керак.
- Чақалоғингиз оғзини кенг очганда, унга кўкрагингиз учини тикишга ёрдам беринг. Букилиб қолган бўлсангиз, орқага суянинг ва дам олинг.
- Чақалоқнинг ияги биринчи навбатда кўкракка тегиши керак.
- Кўкрак учи чақалоғингизнинг оғзида чуқур жойлашганлигига ишонч ҳосил қилинг.
- Кўкрак учи чуқур кирганда чақалоқнинг бурни кўкракка тегиши мумкин.



## Озиқлантиришни яхши бошлаб олиш учун маслаҳатлар

- Чақалоқ туғилганидан кейин имкон қадар тезроқ кўкрагингиз билан озиқлантиринг.
- Чақалоғингизни тез-тез эмизинг - ҳар сафар очлик аломатлари пайдо бўлганда (24 соат ичида **камида** 8 марта эмизишингиз керак).
- Кўкрак сутингиз билан яхши озиқлантираётган бўлсангиз, сўрғич ёки бутилка беришдан сақланг.
- Ҳамширангиз ёки лактация бўйича маслаҳатчидан ёрдам сўранг.
- Қачон озиқлантиришни билиш учун чақалоғингизни кузатинг, соатни эмас.
- Озиқлантириш пайтида кўкракни массаж қилиш ва сиқиш сутнинг оқишига ёрдам беради ва чақалоқ озиқланишни давом эттиради.



## Қўл ёрдамида сут соғишни ўрганинг - ёрдам сўранг

- Қўл ёрдамида сут соғиш - бу чақалоғингизни озиқлантириш ёки кейинроқ беришга сақлаб қўйиш учун кўкракларингиздан сут соғиб олиш усулидир.
- Бошида фақат бир неча томчи сут чиқади ва сут захирангиз ортиши билан бу миқдор ҳам ортади.
- Чақалоғингизни озиқлантиришдан олдин ҳидлаши ва татиб кўриши учун кўкрагингиз учига бир томчи сут томизишингиз мумкин.
- Қўл ёрдамида сут соғиш сут захирангиз миқдорини ошириши ва тоза сутингиз тезроқ келишига ёрдам бериши мумкин.

Қўл ёрдамида сут соғиш бўйича онлайн манбалар сиз учун фойдали бўлиши мумкин:

<http://bit.ly/ExpressionVideo>

<http://bit.ly/ExpressionVideo2>



Маслаҳатлар ва  
маълумотлар

## Сут ҳосил қилиш ва сақлаш

Сизнинг биринчи сутингиз (оғиз сути) қуюқ ва олтин тусда бўлади. Бундай сут жуда оз миқдорда келади, аммо у боланинг иммунитет тизимини мустаҳкамловчи озуқа моддалари ва оксилларга бой.

Сутингиз дастлабки 3-5 кун ичида янада кўпроқ миқдорда тўлиқ сутга айланади, унинг таркибида чақалоғингизнинг чанқоғини қондириш учун кўпроқ сув бўлади.

Сут миқдори ошганда, кўпинча сутингиз "келишни" бошлади, деб айтишади. Бу нотўғри, чунки кўкракларингиз бу вақтгача бўш бўлмаган, уларда олдиндан сут бўлган.

### Билиб олинг!

Аралашмадан фойдаланишни бошлаш сут захирангизни камайтириши мумкин.

## Сутингизни ўз вақтида ишлатинг, акс ҳолда у йўқолади!

- Тўлиқ сут захирасини ҳосил қилиш учун кўкракдан сутни тез-тез чиқариб ташлаш керак.
- Агар кўкракларингиздан сут чиқарилмаса, танангизга сутни камроқ ҳосил қилиш ҳақида хабар берилади.
- Агар чақалоғингиздан ажратилган бўлсангиз, сутни чиқариб олиш учун (ва сут ишлаб чиқаришни давом эттириш) кўкрак массажи, қўл ҳаракатлари ва/ёки насосдан фойдаланишингиз керак.



### Тонянинг ҳикояси

Аввалига Тоня кўкрак сути билан озиқлантиришни истамади, чунки у бу жараён оғриқли бўлиши мумкинлигини эшитган эди. Аммо чақалоғи ва ўзининг саломатлигига фойдали эканлигини билгани учун синаб кўришга қарор қилди. Чақалоғи туғилгандан кейин у эмизишга уриниб кўрди ва худди ўзи кутганидек, кўкрак учлари оғриди. Унинг лактация бўйича маслаҳатчиси ва тенгдоши оғриқ манбасини топишга ва ноқулайликни камайтириш учун ўзгартиришлар киритишга ёрдам берди. Бу ёрдам берди, лекин туғруқдан бир неча кун кейин иккала кўкрагида оғриқни ҳис қилди. У яна малакали мутахассисдан ёрдам олди ва унга амал қилди. Бир неча ҳафта ичида барча ноқулайликлар йўқолди ва бошқа безовта қилмади. Бир йил бўлибдики, Тоня ҳамон фарзандини эмизади ва бундан афсусда эмас - бошидаги ноқулайликлар бунга арзийди!

## Чақалоғингиз етарли миқдорда сут қабул қилаётганининг белгилари

- Чақалоғингиз кўкрагингизга қаттиқ ёпишиб олади ва сиз озиқлантириш давомида ўзингизни қулай ҳис қиласиз.
- Чақалоғингиз озиқланиш вақтида доимий тарзда сўради ва ютинади.
- Эмизиш вақтида кўкракларингиз юмшаб қолади
- Чақалоғингиз озиқлангандан кейин ўзини мамнун ҳис қилади.
- Чақалоғингизнинг сийдиги ва ахлати сизга туғруқ марказида берилган маълумотларга мос келади.
- Чақалоғингизнинг ахлати биринчи ҳафтада яшил-қора рангдан оч сарик, юмшоқ ва донатор кўринишга

Чақалоқлар учун ҳаётининг биринчи ҳафтасида вазн йўқотиш одатий ҳолдир. Улар 10–14 кун ичида туғилган вақтидаги вазнини тиклашлари керак.

ўзгаради (сиз фақат кўкрак сути билан озиқлантирганингизда).

- Чақалоғингизнинг вазни лактация ёки бошқа тиббиёт мутахассиси фикрига кўра нормал ва соғлом.



## Қуйидаги ҳолатларда болалар шифокорини чақиринг:

- Чақалоғингиз 24 соат ичида 8 мартадан камроқ овқатланса.
- Чақалоғингизни овқатлантириш учун уйғотганингизда қаттиқ уйқусираса.
- Чақалоқни овқатлантириш оғриқли бўлса.
- Чақалоғингиз ҳеч қачон қониқиш ҳосил қилмаса.
- Овқатлантиришлар бир соатдан кўп давом этса.
- Сизнинг кўкракларингиз қаттиқ, таранг ва оғриқли (тўлиб кетган) бўлса.
- Чақалоғингиз кўкрагингизга ёпишишда ёки ёпишган ҳолда қолишда муаммоларга дуч келса.
- Чақалоғингиз 2 ҳафталик бўлгунга қадар туғилган вақтидаги вазнига қайтмаса.
- Чақалоғингиз яхши овқатланаётганига ишончингиз комил бўлмаса.





## Такрорланг: Бу амалиётлар нима учун керак?

### Соғлом бўлиш

- Чақалоқнинг ўсиши ва ривожланишига ёрдам беради
- Чақалоқни туғма нуқсонлардан ҳимоя қилади
- Ўзингизни яхши ҳис қилишингизга ёрдам беради

### Тана орқали алоқа

- Чақалоғингизни иссиқ ва хавфсиз сақлайди
- Чақалоқнинг қонидаги қанд миқдорини меъёрда сақлаш ва нафас олишини барқарорлаштиришга ёрдам беради
- Боғланиш ва кўкрак билан озиқлантириш осонроқ
- Чақалоғингизни тинчлантиришга ёрдам беради

### Кўкрак сути билан озиқлантириш

- Чақалоқ соғлом бўлиши учун антитаналар билан таъминлайди.
- Мукамал озуқа билан таъминлайди
- Оналарни касалликлардан ҳимоя қилади
- Туғруқдан кейинги қон кетишини секинлаштиришга ёрдам беради
- Чақалоқ ҳазм қилиши учун осон

### Фақат кўкрак сути бериш

- Сут захирасини сақлаб туради
- Чақалоқни касалликлардан ҳимоя қилади



### Шифохонада 24/7 соат битта хонада бўлиш

- Чақалоғингизнинг овқатланишга оид ҳаракатларини ўрганиш осонроқ
- Боғланиш ва бир-бирингизни билиш осонроқ
- Чақалоғингизни парваришлашни ўрганишга ёрдам беради
- Сут ҳосил бўлиши кучаяди

### Белгилар асосида озиқлантириш

- Яхши сут етказиб беришга ёрдам беради
- Кам ёки ортиқча озиқлантиришнинг олдини олади
- Чақалоққа ўзини хавфсиз ва ғамхўрлик қилингандек ҳис қилишга ёрдам беради
- Чақалоқда қониқиш ва мамнунлик ҳиссини ҳосил қилишга ёрдам беради

### Кўкрак учини яхши жойлаштириш

- Кўкрак учининг оғриши ёки зарарланишини олдини олади
- Чақалоққа кўпроқ сут эмишига ёрдам беради
- Сут захирасини яхшилади





## Янги чақалоғингиз билан уйга қайтиш



### Биринчи бир неча ҳафта

#### Бутун оила учун ўзгаришлар

Уйга қайтганингиздан кейин оилангиз билан биргаликда яшашингизни режалаштиринг.

Кўп суюқлик ичиш, овқатланиш ва дам олишингизга ишонч ҳосил қилинг.

#### Ўз ҳамжамиятингизни қуринг

Чақалоғингиз туғилишидан ОЛДИН уйга қайтганингизда сизга кўмаклашадиган ёрдам тармоғини ташкил этинг (қўшниларингиз, ҳамкасбларингиз, дўстларингизни ва оилангизни ҳисобга олинг).

Ўзингиз билган кишидан оилангиз учун тез-тез таомлар етказиб беришни ташкиллаштиришни сўранг.

Оилангизга имкон қадар кўпроқ ухлашингиз кераклигини, шунингдек, кир ювиш ва тозалаш каби уй ишларида ёрдам керак бўлишини айтинг.

Бошқа болаларингиз учун ўйин кунлари

Ўзингиз ва чақалоғингиз ҳақида кўпроқ қайғуринг. Бошқа вазифаларни четга суриб қўйинг.

Меҳмонлар ва телефон қўнғироқларини чекланг.

ёки уларни парваришlash ҳақида ўйлаб кўринг.

Учрашувларингиз ёки бошқа вазифаларингиз юзасидан саёҳатларингизни олдиндан белгиланг.

Худудингизда туғруқдан кейинги ёрдам гуруҳлари қаерда ва қачон учрашишини билиб олинг.

Хафамисиз ёки хавотирдамисиз? Сиз ёлғиз эмассиз. Ўз ҳис-туйғуларингиз ҳақида шифокорингиз билан гаплашинг. Эртароқ ёрдам сўранг, кутиб ўтирманг.

Янги чақалоғингизнинг эҳтиёжларини қондириш қийин бўлиши мумкин.

Бу вақтда сабрли бўлинг.



#### Ҳомиладорлик ва туғруқдан кейинги даврда руҳий саломатлик

Кўпгина аёллар туғруқдан сўнг ўзларининг кайфиятларида энгил ўзгаришларни сезишлари мумкин. Аёлларнинг тахминан 15-20 % қисми ҳомиладорлик пайтида 2 ҳафтадан кўп ёки туғруқдан кейин бир йилгача давом этадиган сезиларли депрессия ёки хавотирланиш аломатларини бошдан кечиришади. Агар сизда ҳам бу ҳолат юз берса, билинги, сиз ёлғиз эмассиз ва бунинг учун айбдор эмассиз. Ёрдам натижасида тезда яхши бўлиб кетасиз. Шифокорингиз билан гаплашинг. Шунингдек, сиз чақалоқнинг парвариши ва ўз соғлиғингизга оид эҳтиёжларингизни қондириш учун қўшимча ёрдам сўрашингизга тўғри келиши мумкин. Postpartum Support International фойдали маълумотларга ва ёрдам учун ишонч рақамига эга (22-бетдаги Манбаларга қаранг.).

# Бошқа қаровчиларни тайёрлаш

## Ишга ёки мактабга қайтиш

### Туғруқдан кейинги режаларингиз ҳақида назоратчингиз билан гаплашинг

Барча мавжуд таътиллер ҳақида билиб олинг ва ундан фойдаланинг.

Раҳбарингизга ёки маслаҳатчингизга ишга қайтганингиздан кейин ҳам кўкрак сути билан озиқлантиришни давом эттиришингизни айтинг.

Уларга кўкрак сути билан озиқланадиган чақалоқ камроқ касал бўлишини, шунинг учун сиз ишга кўп мартаба келмай қолишингиз мумкинлигини айтинг.

Чақалоғингизни ишга олиб келишингиз ёки иш жойингизда болани парваришлаш имконияти бор-йўқлигини билиб олинг.

Кичик режалар билан узоқ йўл босилади.



### Фойдаланиш учун эмизиш хонасини топинг

Агар яқин-атрофда бўш хона бўлмаса, раҳбарингиздан бўш хона белгилашда ёрдам сўранг. Унда қулай стул, электр розетки ва алоҳида эшик (ҳаммом ЭМАС) бўлиши керак. Аксарият ташкилотлар қонун талабига кўра сутни насос ёрдами сўриш учун хона ажратишлари шарт.

### Насосдан фойдаланишни ташкиллаштириш

Суғурта таъминотчингиздан шахсий электр кўкрак насосини олишга мувофиқлигингиз ҳақида сўранг.

Шифохонангиз, иш берувчингиз ёки маҳаллий WIC (аёллар, чақалоқлар ва болалар) идорангизда ижарага бериладиган насослар бўлиши мумкин. Қўлда ишлайдиган насослар ҳам мавжуд.

### Бола парваришлаш хизматини танлаш

Чақалоғингизни эмизиш учун кун давомида келиб кетишингиз мумкин бўлган яқин-атрофдаги болаларни парваришлаш марказини қидиринг.

Кўкрак сути билан озиқлантиришни қўллаб-қувватлайдиган ва она сутини сақлаш ва озиқлантиришни яхши биладиган шифокор топинг.

### Сутни соғиш, сақлаш ва озиқлантиришни машқ қилинг

Кўкрак сути билан озиқлантиришни яхши йўлга қўйгандан кейин сутингизни соғинг ва бутилка ёрдамида озиқлантиришни бошланг. Ишга қайтишни режалаштиришдан бир неча ҳафта олдин машқ қилишни бошланг.

Агар насосдан фойдалансангиз, унинг тўлиқ мос келишига ишонч ҳосил қилинг - бу оғриққа сабаб бўлмаслиги керак. Пластик қўшимчалар бир неча ўлчамларда бўлади.

Сутингизни тўпланг, санасини белгиланг ва музлаткичнинг орқа томонида оз миқдорда сақланг (ҳар бир идишда тахминан 2 унция).

Чақалоғингиз тўйгани ҳақида белги бериши учун бошқа бир қаровчи аста-секин сутингиз билан уни озиқлантиришини машқ қилинг.

# Фақат жуфтликлар ва суюкли инсонлар учун

## Кўкрак сути билан озиқлантириш - бу жамоавий иш

### Кўкрак сути билан озиқлантириш ҳақида олдиндан **БИЛИБ ОЛИНГ**

Шифокорлардан кўкрак сути билан озиқлантириш бўйича муҳокамаларга қўшишларини сўранг. Бу чақалоқ туғилишидан олдин бошланиши керак.

Ҳаётингиздаги бўлажак она билан кўкрак сути билан озиқлантириш бўйича дарсга қатнашинг.

Худудингиздаги оилалар учун ёрдам гуруҳини топинг.

### Ҳаётингиздаги янги онани **Қўллаб-қувватланг**

Чақалоқ ҳаётининг биринчи ҳафталаарида ташриф буюрувчилар сонини чекланг. Оналар ўзларини ҳаддан ташқари зўриққан ҳис қилишлари мумкин ва янги чақалоққа мослашиш учун алоҳида вақт ажратишни қадрлашади.

Озиқ-овқат тайёрлаш, чиқинди/тагликларни ташлаш ва тозалаш каби уй юмушларида ёрдам беринг.

Онанинг кўкрак сути билан озиқлантириш бўйича мақсадларини қўллаб-қувватланг ва агар у муаммога дуч келса, унга ёрдам олишига қўмаклашинг.

### Она ва чақалоқ учун қулайлик **ЯРАТИНГ**

Она кўкрак сути билан озиқлантираётганда қулай бўлиши ва кўп миқдорда овқат ва ичимлик истеъмол қилишига шароит қилиб беринг. Унинг қўли етадиган патнисда егулик ва сув беринг.

Янги чақалоқ билан майин ва хотиржам овозда гаплашинг, қўшиқ айтинг ва пичирланг. Кўзингиз билан алоқа қилинг.

Ҳаммомда ювинтириш, тана орқали алоқа қилишни машқ қилиш, чақалоқни махсус кийим кийган ҳолда кўтариш ва чақалоқни юмшоқ массаж қилиш усулларини ўрганиш орқали чақалоқ билан боғланинг.



Ёрдам учун 22-бетдаги Манбаларга қаранг.

### Кевиннинг ҳикояси

Биринчи марта ота бўлган Кевин янги туғилган чақалоғига ғамхўрлик қилишдан жуда ҳаяжонда эди. У чақалоғини бутилка орқали озиқлантирса, турмуш ўртоғи кўкраги билан озиқлантиришдан дам олади ва бу чақалоғининг у билан танишишига ёрдам беради, деб ўйлади. У турмуш ўртоғини қўллаб-қувватламоқчи бўлса-да, янги туғилган чақалоққа аралашма бериш ҳақиқатан ҳам кўкрак билан озиқлантиришнинг табиий жараёнини тўхтатиб қўйишини ва бу ундаги сут миқдорини камайтириши мумкинлигини билиб олди. Кевин ҳали ҳам турмуш ўртоғини кўкрак сути билан озиқлантириш масаласида қўллаб-қувватламоқда. Ҳозирда у янги туғилган чақалоғи билан боғланиш учун қилиши мумкин бўлган кўплаб нарсаларни ўрганиш орқали вақтини ажойиб ўтказмоқда. Унинг ҳозиргача энг сеvimли машғулоти чақалоқ танасини танасига теккизган ҳолда кўкрагида ушлаб туришдир.

# Умумий хавотирли жиҳатлар



## Ҳар сафар чақалоғингизнинг соғлиғи ёки фаровонлиги ҳақида ташвишлансангиз, шифокорга мурожаат қилинг.

### Сутим етарли эканлигига ишончим комил эмас

Сут миқдори камлигининг асосий сабаби камдан-кам ҳолларда озиқлантиришдир. Дастлабки кунлар ва ҳафталарда чақалоғингизни ҳар 1-2 соатда ёки ундан кўпроқ вақтда озиқлантиришингиз керак бўлиши мумкин. 24 соат ичида ўн икки марта озиқлантириш ноодатий ҳолат эмас. Чақалоғингизни "белгиларга" асосланган ҳолда эрта озиқлантириш сут захирасининг тўлиқ бўлишига ва уни сақланишига ёрдам беради. Сут миқдори кам бўлишининг яна бир сабаби шундаки, чақалоқ кўкрагингиз учини оғзига яхши солмайди ва ичиши мумкин бўлган барча сутни ича олмайди. Агар чақалоғингиз етарли миқдорда сут ичмаяпти деб ҳисобласангиз, шифокорингиз ёки лактация бўйича маслаҳатчингиздан ёрдам сўранг. 15-бетдаги "Шифокорга мурожаат қилинадиган ҳолатлар" рўйхатига қаранг.

### Эмизганимдан кейин ҳам фарзандимнинг қорни оч бўлади

Барча чақалоқларда кун ва тун давомида безовталаниш ва йиғлаш даврлари бўлади. Куннинг маълум бир вақтида чақалоғингизнинг безовталиги ортишини кузатган бўлишингиз мумкин. Бу нормал ҳолат бўлиб, очлик туфайли бўлмаслиги мумкин. Тўлиқ шакланмаган овқат ҳазм қилиш тизими чақалоқларга ноқулайлик туғдириши мумкин. Агар чақалоғингиз тўлиқ озиқлантиришдан сўнг дарҳол хафа бўлса ёки вазни ошмаётган бўлса, чақалоқ озиқланиш вақтида етарли миқдорда сут қабул қилаётганлигини аниқлаш учун шифокор ёки лактация бўйича маслаҳатчингиз билан боғланинг.

### Чақалоғим эмишда қийналмоқда

Кўкрак сути билан озиқлантириш - бу кўплаб оналар ва чақалоқлар учун машқ қилиш ва ёрдамни талаб қиладиган ўзлаштирма санъат. Одатда, иккалангиз ҳам бу билан шуғулланганингиздан сўнг, бу жуда осон ва ёқимли жараёнга айланади. Кўкрак сути билан озиқлантирувчи дўстингиздан, оналарни қўллаб-қувватлаш гуруҳидан, тенгдошингиздан ёки лактация бўйича маслаҳатчингиздан ёрдам олиш сизга эмизиш мақсадларингизга эришишда ёрдам беради.

### Кўкрак сути билан озиқлантириш оғриқли

Кўкрак сути билан озиқлантириш пайтида ноқулайлик минимал даражада бўлиши керак. Кўкрак сути билан озиқлантиришнинг оғриқли бўлиши одатий эмас. Кўп ҳолларда чақалоқнинг кўкрак учларини оғзига солиш усулини яхшилаш орқали оғриқли эмизиш енгиллаштирилади. Агар кўкракларингиз учлари жуда таъсирчан, ёрилиб кетган ёки қонаган бўлса, озиқланишни баҳолаш учун лактация бўйича маслаҳатчингиз билан боғланинг. Шу билан бирга, 12-13-бетларни кўриб чиқинг ва чақалоғингиз кўкрак учини оғзига яхши жойлаштирганига ишонч ҳосил қилинг.





### **Менимча, аралашма бериш муаммойимни ҳал қилиши мумкин**

Агар бу қарорни чиқаришга қийналаётган бўлсангиз, озиқлантириш мақсадларингизни қайта кўриб чиқиш учун лактация бўйича маслаҳатчингиз ёки шифокорга мурожаат қилинг. Чақалоғингизнинг яхши озиқланиши ва қарорларингиз маълумотларга асосланган бўлиши муҳим. Шунингдек, озиқлантириш бўйича режаларингизни тиббий жамоангизга ҳам тақдим этинг, бу орқали улар сизнинг эҳтиёжларингизни қондириш учун индивидуал таълим тақдим этадилар. Ҳар қандай аралашма билан озиқлантириш сутингиз миқдорини камайтириши мумкин. Эшитган ёки ўқиган нарсаларингиздан фарқли ўлароқ, аралашма безовталаниш, газ ёки сўлак оқиши учун ечим эмас. Бу барча чақалоқларга хос бўлган оддий хатти-ҳаракатлардир. Баъзи чақалоқлар учун аралашмани ҳазм қилиш қийинроқ бўлиши, бу эса чақалоғингизнинг безовталигини кучайтириши мумкин.

### **Кўкракларим шишган, қаттиқ, оғир ва таранг**

Агар кўкракларингиз шундай бўлса, унда улар тўлиб кетган. Туғруқдан кейинги кунларда сут оғиз сутидан тўлиқ сутга ўзгарганда, кўкрак тўқималари шишиши мумкин. Шишгани туфайли сутни кўкракдан чиқариб ташлаш қийин бўлиши мумкин. Кўкрак массажи, қўл ёрдамида соғиш ёки музли пакетлар қўйиш ноқулайлик ва шишни камайтиришга ёрдам беради. Чақалоғингизни тез-тез овқатлантириш бу вақт ичида сутнинг оқишини таъминлайди ва сиз 24-48 соат ичида ўзингизни қулай ҳис қиласиз. Агар иситмангиз кўтарилса ёки кўкрагингизда қизил доғ пайдо бўлса ёки чақалоғингиз кўкрак учини оғзига сола олмаса ва сут чиқара олмаса, дарҳол шифокорга мурожаат қилинг.

### **Чақалоғим кўп йиғлайди**

Чақалоқлар учун йиғлаш ўзини ифодалашнинг табиий ва одатий усулидир. Бу чақалоқни бирор нарса безовта ёки хафа қилаётганини аниқлаши мумкин, масалан, ҳаддан ташқари фаоллик ёки кўтариш, ифлос таглик ёки хатто қорин оғриғи. Бу, шунингдек, чақалоқ шунчаки сизга яқин бўлиши кераклигини аниқлаши мумкин. Оч қолган чақалоқлар йиғлайди, лекин бу очликнинг сўнгги белгиларидан бири (9-бетга қаранг). Тахминан 2 ойликкача чақалоқда йиғлаш даврларининг кўпайиши одатий ҳолатдир, кейин эса бу даврлар камайишни бошлайди. Агар чақалоғингизнинг йиғлашига чидашга қийналаётган бўлсангиз, турмуш ўртоғингиз, оилангиз, дўстларингиз ёки шифокордан ёрдам сўранг. ҲЕЧ ҚАЧОН чақалоқни силкиманг. Танангиз билан алоқа қилинг ва секин шовқинлар чиқаринг.

### **Менинг чақалоғим кечалари жуда кўп уйғонади**

Янги туғилган чақалоқларнинг тунда уйғониши нормал ҳолат ва уларнинг соғлиги учун зарарли эмас. Чақалоқлар ҳали тунни кундуздан фарқлай олмайди. Чақалоғингиз кечаси уйғонганида, у ноқулай ҳолатда, оч қолган ёки ухлаш учун ёрдамга муҳтож бўлиши мумкин. Чақалоғингизга нима кераклигини аниқлаш учун чақалоғингизни ўзингизга яқин тутинг. Ҳар доим хавфсиз тебратиб ухлатиш бўйича тавсияларга амал қилинг ва чақалоғингиз билан диван ёки стулда ухлаб қолманг. Шунингдек чақалоқлар уйқуси бўйича 23-бетга ҳам қаранг.

# Ёрдам кўрсатиш манбалари

Бутун мамлакат бўйлаб ёрдам қилиш жуда осон

## Уйдаги зўравонлик

Оилавий зўравонлик бўйича миллий ишонч телефони  
[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)  
24/7 режимда махфий ёрдам учун 800-799-SAFE

## Депрессия ва кайфиятнинг бузилиши

Postpartum Support International  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | 800.944.4773

## Ҳомиладорлик ва туғруқ ҳақида саволлар

Lamaze International | [www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)

## Тўлғоқ ва туғруқ бўйича доялик ёрдами

Америка ҳомиладорлик ассоциацияси  
<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/labor-and-birth/having-a-doula/>

## Чекиш, алкоголь ва гиёҳванд моддалар

АҚШ Соғлиқни сақлаш ва ижтимоий таъминот вазирлиги  
<http://women.smokefree.gov>

## Дори воситаларидан фойдаланиш

Ҳомиладорлик даврида касалликларни назорат қилиш ва олдини олиш марказлари |  
[www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html](http://www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html)

Кўкрак сути билан озиқлантириш даврида |  
[www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html](http://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html)

## LactMed Дори воситалари ва лактация маълумотлари базаси

[www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/)

## Фарзанд асраб олувчи ота-оналар

Фарзанд асраб олувчи оилалар  
[www.adoptivefamilies.com](http://www.adoptivefamilies.com)

## Ўсмирларга ота-оналик қилиш

Ўсмирлар учун жинсий саломатлик ташаббуси  
[www.shiftnc.org/resources/for-young-parents](http://www.shiftnc.org/resources/for-young-parents)

## Эрта тўлғоқ ва чала туғилиш

Америка OBGYN коллежи (ACOG)  
<https://www.acog.org/womens-health/faqs/preterm-labor-and-birth>

## ЛГБТ ота-оналик қилиш

Инсон ҳуқуқларини ҳимоя қилиш тадбирлари  
[www.hrc.org/resources/parenting](http://www.hrc.org/resources/parenting)

## Аёллар, чақалоқлар ва болалар (WIC) дастури

[www.fns.usda.gov/WIC](http://www.fns.usda.gov/WIC)

## Чақалоқни озиқлантириш бўйича қўлланма

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ)  
<http://www.who.int/health-topics/breastfeeding>

Касалликларни назорат қилиш ва олдини олиш марказлари  
[www.cdc.gov/breastfeeding/](http://www.cdc.gov/breastfeeding/)

## Туғруқдан кейинги ёрдам

4-триместр лойиҳаси  
<https://newmomhealth.com/>



# Ёрдам кўрсатиш манбалари

Бутун мамлакат бўйлаб ёрдам қилиш жуда осон

## Кўкрак сути билан озиқлантириш ҳақида саволлар

Аёллар саломатлиги идораси  
[www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)  
Ишонч телефони: 800-994-9662  
D-J 9:00-18:00 (sharqiy vaqt)

La Leche League (LLL)  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (Манбалар ёрлиғини босинг)

## Кўкрак сути билан озиқлантирувчи оналарнинг ёрдам гуруҳини топиш

Baby Cafe | [www.babycafeusa.org](http://www.babycafeusa.org)

Қора танли оналар кўкрак сути билан озиқлантириш уюшмаси | <http://blackmothersbreastfeeding.org/>

АҚШда кўкрак сути билан озиқлантириш | <http://breastfeedingusa.org>  
La Leche League (LLL)  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (манзилингизни харитага киритинг)  
Mocha Moms | [www.mochamoms.org](http://www.mochamoms.org)

## Лактация бўйича маслаҳатчи топиш

Лактация бўйича халқаро маслаҳатчилар уюшмаси  
[www.ilca.org](http://www.ilca.org) (Пастки меню сатрида Лактация бўйича маслаҳатчини топинг бандини босинг)

## Афро-Америка кўкрак сути билан озиқлантириш ёрдами

Аёллар саломатлиги бўйича идора - Бу табиий жараён | <https://www.womenshealth.gov/its-only-natural>

## Донорлик инсон сути ҳақида маълумот

Американинг инсон сутини тўплаш ассоциацияси (HMBANA) | [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org)

## Кўкрак сути билан озиқлантириш бўйича миллий ва штат қонунлари

Штат қонун чиқарувчи органларининг миллий конференцияси  
[www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx](http://www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx)

Америка Қўшма Штатлари кўкрак сути билан озиқлантириш қўмитаси  
[www.usbreastfeeding.org](http://www.usbreastfeeding.org)



## Озиқлантириш бўйича қўлланма

MyPlate's Ҳомиладорлик ва кўкрак сути билан озиқлантириш  
[www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding](http://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding)

## Сут сақлаш бўйича қўлланма

Касалликларни назорат қилиш ва олдини олиш марказлари  
[www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)

## Чақалоқ уйқуси

Миллий соғлиқни сақлаш институтлари  
[www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx](http://www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx)

Асосий (Буюк Британия) Чақалоқ уйқуси ҳақида маълумот манбаи [www.basisonline.org.uk/](http://www.basisonline.org.uk/)

## Йиғлаётган чақалоқ

НОЛдан УЧгача  
[www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying](http://www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying)

Қизариб йиғлаш даври  
<http://purplecrying.info>

## Сурат манбалари

- Муқова** Энни Оумарога ташаккур
- 3-бет** Shutterstock.com | wavebreakmedia
- 5-бет** Shutterstock.com | VGstockstudio
- 6-бет** Аннеми Тонкенга ташаккур; Istock.com | RyanJLane
- 7-бет** Ҳанна Эденсга ташаккур; Shutterstock.com | Рангли фотосуратда;  
Shutterstock.com | Flashon Studio
- 8-бет** Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Кесси Эрхард; Istock.com | SergioZacchi
- 9-бет** Istock.com | mrossbach
- 10-бет** Техас штати соғлиқни сақлаш хизмати департаментига ташаккур
- 11-бет** Shutterstock.com | Lifebrary
- 12-бет** Шимолий Каролинадаги Аёлларда туғруқ ва соғломлаштириш маркази, La Leche League International ва Онтариодаги Пил минтақавий соғлиқни сақлаш хизматига ташаккур
- 14-бет** Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo
- 15-бет** Америка Қўшма Штатлари кўкрак сути билан озиқлантириш қўмитасига ташаккур;  
Shutterstock.com | Monkey Business расмлари
- 16-бет** Энни Оумарога ташаккур
- 17-бет** Shutterstock.com | Monkey Business расмлари; Америка Қўшма Штатлари  
Кўкрак сути билан озиқлантириш қўмитасига ташаккур
- 18-бет** Shutterstock.com | Жорж Руди
- 19-бет** Istock.com | Асада Нами
- 20-бет** Уэк АНЕКга ташаккур
- 21-бет** Shutterstock.com | paulaphoto
- 22-бет** Shutterstock.com | A3pfamily
- 23-бет** Shutterstock.com | Monkey Business расмлари

Бу материаллар Кўкрак сути билан озиқлантириш бўйича Каролина глобал институти томонидан Мери Роуз Тулли тайёрлов дастурлари ташаббуси талабалари ва Шимолий Каролина аёллар касалхонасининг лактация бўйича маслаҳатчилари билан ҳамкорликда ишлаб чиқилган. Биз В.К. Келлогг жамғармасига кўкрак сути билан озиқлантириш жамиятини ривожлантиришга қаратилган бу ва бошқа лойиҳаларни сахийлик билан қўллаб-қувватлагани учун миннатдорчилик билдирамыз.

Кўпроқ маълумот олиш учун <http://breastfeeding.unc.edu> манзилига ташриф буюринг.

Дизайн: nancyframedesign.com

Версия: 3. Инглизча Апрель 2018 | Кичик янгиланишлар Феврал 2021 ва Апрель 2022