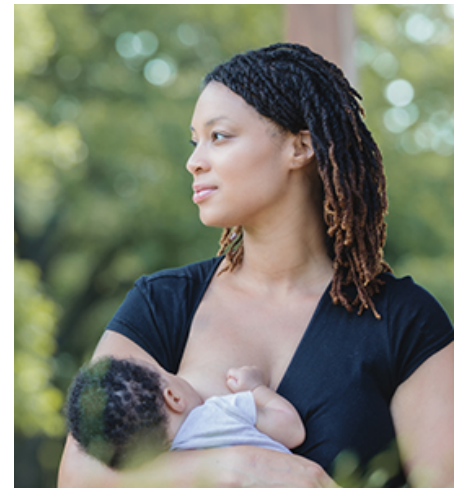


ለጨቅላ ሕፃናት ጡት ማጥባት እና ደህንነቱ የተጠበቀ እንቅልፍ



በበሽታ መቆጣጠሪያ (CDC) እና መከላከያ ማእከላት መሰረት፣ "ከ4 ሕፃናት ውስጥ አንዱ በሚመከረው መሰረት ስድስት ወር ሲሞላቸው የእናት ጡት ብቻ የሚጠቡ ናቸው። ዝቅተኛ የጡት ማጥባት ተመኖች በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ለእናት እና ለልጅ የህክምና ወጪዎች በዓመት ከ3 ቢሊዮን ዶላር በላይ ይጨምራሉ።"

በጡት ማጥባት፣ ሥነ-ምግባር፣ ትምህርት እና መመሪያ ላይ በዓለም አቀፍ ደረጃ እውቅና ያገኘችው ሎሪ ፌልድማን ዊንተር፣ MD፣ MPH፣ በአንዳንድ "ማወቅ ጥሩ በሆኑ" እውነታዎች የተለመዱ አፈ-ታሪኮችን ለማስወገድ ጡት በማጥባት ላይ ያላትን አስተያየት ትጋራለች።



መላምት #1: ልጄ ብዙ እየተመገበ ነው፤ ስለዚህ በቂ ወተት እያመረትኩ አይደለም።

እውነታ፡ ፌልድማን-ዊንተር "ይህ ቀደም ሲል በአዲስ እናቶች ወይም ጡት አጥብተው በማያውቁ እናቶች ላይ የተለመደ የተሳሳተ ግንዛቤ ነው" ትላለች። "በመጀመሪያዎቹ ሁለት ቀናት ውስጥ ብዙ መጠን ያለው የሰው ወተት አይሰራም፤ እና ያ የተለመደ ነው። ህጻኑ ብዙ ጊዜ እየተመገበ ያለው የግድ በረሃብ እና በተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምክንያት ላይሆን ይችላል፤ ወተቱ ወደ መጠኑ እንዲመጣ የሚረዳው ድግግሞሹ ወይም ህፃኑ ጡቱን ምን ያህል ጊዜ እንደሚጠባ ነው። ወተት እንዲመረት የሚያደርጉ እድገንጥሮች እንዲፈጠሩ አእምሮን ማነቃቃትን እንዲቀጥል የሚበቃ ያህል ብዙ ጊዜ ህፃኑ በጡት ላይ መሆን አለበት። የተነደፈው በዚያ መንገድ ነው። ሕፃናት በ24 ሰዓት ጊዜ ውስጥ ስምንት ወይም ከዚያ በላይ ጊዜ የመመገብ ዝንባሌ ያላቸው የተለመደ ሥርዓት ነው።"

መላምት #2: ጡቴን እረፍት በመስጠት ለልጅ ብዙ ወተት ማምረት እችላለሁ።

እውነታ: ጡት በማጥባት የመጀመሪያዎቹ ቀናት ውስጥ ተደጋጋሚ እንክብካቤ ለህፃኑ የተትረፈረፈ ወተት እንዲፈጥር ጡትን ይጠቁማል። ከበርካታ ታካሚዎቿ ልምድ በመነሳት፣ ዊንተር ጡታቸው እረፍት እንደሚያስፈልገው የሚሰማቸው እናቶች ብዙውን ጊዜ ጡት በማጥባት ወቅት፣ ወተት የማምረት አቅምን ሊገድብ የሚችል ህመም፣ ያለመመቸት ወይም ጭንቀት እያጋጠማቸው ነው። (ጉዳዩ ይህ ከሆነ፣ እባክዎን የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ወይም የጡት ማጥባት አማካሪዎ ጋር ከትትል ያድርጉ።)

ዊንተር “እረፍት ተጨማሪ ወተት ለማምረት መፍትሄ አይሆንም” ትላለች። “ህፃኑ በሚራብበት ጊዜ እና ብዙ ምችት ማጣትን በማያስከትል እና በእርግጠኝነት ህመም በማይሰጥ መንገድ መመገብ ይፈልጋሉ። በእርግጥ፣ ማጥባት ሲያመልጥዎ ወይም ‘ጡትዎን እረፍት ሲሰጡ’፣ የሚፈጠረው ነገር ወተትን ማምረት የሚያስጀምሩትን ሆርሞኖች እንዲሰራ አእምሮን አያነሳሱትም። የታለፉ ምግቦች አንጎል አነስተኛ ወተት እንዲሰራ ይነግሩታል፣ ይህም ምርትዎን ይቀንሳል። በቀን ውስጥ ከስምንት እስከ 10 ጊዜ መመገብ የማያቋርጥ የወተት አቅርቦት እንዲኖር ይረዳል።”

መላምት #3: ልጄዎን በመመገብ የጊዜ ሰሌዳ ላይ ያስቀምጡት እና እርሱን ይከተሉ።

እውነታ: እንደ ሌቼ ሊግ ኢንተርናሽናል ዘገባ ከሆነ የታቀደ አመጋገብ የዘገዩ ክብደት መጨመር፣ የወተት ምርትን መቀነስ እና ሊያጋጥም የሚችል የጡት መጨናነቅን ሊያስከትል ይችላል፣ ይህም የወተት ምርትን ሊያቆም ይችላል። በተለይ ጡት በማጥባት በመጀመሪያዎቹ ሳምንታት የሕፃን አመጋገብ ምልክቶችን መመልከት በጣም ጥሩ ነው።

ዊንተር ትስማማለች። “ሕፃናት የጊዜ ሰሌዳን መከተል እንደሚችሉ ማሰብ እንወዳለን፣ ግን ለብዙ ጎልማሶች በቂ ክብደት ያለው ነው። ህጻናት በየ30 ደቂቃው ወይም በሰዓቱ - በፍጥነት ይመገባሉ እና ከዚያም በመካከሊ ለሶስት ወይም ለአራት ሰአታት ሊያቋርጡ ይችላሉ። ይህ ህጻኑ በቀን ውስጥ እንዴት ከመተኛቱ፣ እና ከሰው ወተት ስብጥር ለውጦች ጋር የተያያዘ ነው። ጠዋት ላይ ያለው የሰው ወተት ምሽት ላይ ከሰው ወተት ጋር አንድ አይነት አይደለም፣ ይህም ሁልጊዜም ተመሳሳይ ከሆነው ከተቀመረ የጨቅላ ህጻን ወተት በጣም የተለየ ነው።

በእውነቱ፣ ሃይል እና ሙቀት ሰጪ ምግቦች፣ ስቦች እና ሌሎች ንጥረ-ነገሮች እንዲሁም የወተት ምርት መጠን በቀኑ ሂደት ውስጥ ይለዋወጣል። “ጠዋት ላይ የሃይል እና ሙቀት ሰጪ ንጥረ-ነገሮች የበዙበት የሰው ወተት ሊኖርዎት ይችላል እና የወተቱ መጠን በጣም ጥሩ ነው። ነገር ግን በምሽት ሰአታት ውስጥ፣ ህፃናት በተደጋጋሚ ሊመገቡ ይችላሉ፤ ህፃናት ብዙ ጊዜ እንዲመገቡ ለማነሳሳት እና የወተቱን መጠን ከፍ ለማድረግ ወተቱ የተለየ ነው። ተደጋጋሚ፣ መልስ ሰጪ አመጋገብ እያንዳንዱ እናት አስቀድሞ ማወቅ ያለባት የመደበኛ ጡት ማጥባት አካል ነው። የሕፃን ከእንቅልፍ ሲነቃ መመገብ መፈልግ የተለመደ እና ጤናማ ነው።

መላምት #4: የሚጠቡ ሕፃናትን ጠርመሽ አይሰጡ፣ ያደናግራቸዋል።

እውነታ: በመጀመሪያዎቹ ሁለት ሳምንታት ውስጥ፣ ህጻናት እንዴት አፋቸውን እና ምላሳቸውን እንዴት ወተት ከጡት መምጣጥ እና ማስተላለፍ እንደሚችሉ እየተማሩ ነው። ዊንተር እንዲህ ታብራራለች። “ምላስ የወተትን ፍሰት በሚያቆምበት የብልቃጥ መመገብ ላይ ካለው የስበት ኃይል መምጣጥ አይነት ስነ-እንቅስቃሴ በጣም የተለየ ነው። ጡት በማጥባት ጊዜ ህፃኑ እየተጠባም ነው እንጂ እየጠባ ብቻ አይደለም።”

ዊንተር ህፃኑ ምላሱን መጠቀም በሚለማመድበት እና ወተት ለማስተላለፍ በተደራጀ መንገድ መጥባት እና ከዚያም መዋጥ በሚማርበት በመጀመሪያዎቹ የጡት ማጥባት ሳምንታት ሰው ሰራሽ የጡት ጫፎችን ማስተዋወቅ ጥሩ ሃሳብ አይደለም ትላለች። “አንድ ህጻን ጡት መጥባት እየተማረ ሳለ ወደ ኋላ እና ወደ ፊት መሄድ ከባድ ነው፣ ምክንያቱም አንዲት እናት በብልቃጥ መመገብ ከጀመረች እና ወደ ጡቱ ከተመለሰች ህፃኑ ሊጣበቅ ይችላል እና ከዚያ በኋላ የስበት ሃይል እስኪፈጠር ድረስ እየጠበቀ ይቆያል” ትላለች። “ሕፃኑ እየተመገበ ያለ ሊመስል ይችላል ነገር ግን እየተፈጠረ ያለው ምግብ ሰጭ ያልሆነ አመጋገብ የምንለው ነው እና የወተት መተላለፍ እጥረት አለ። እና ህፃኑ መያዝ ከቻለ እና ምናልባት ትንሽ ጡት ከጠባ አነስተኛ መጠን ያለው ወተት መተላለፉን ላያስተውሉ ይችላሉ።”

ከሁለት ሳምንታት በኋላ፣ አብዛኞቹ ህጻናት ወደ ኋላ እና ወደ ፊት ይሄዳሉ እና የጡት ማጥባትን እና የብልቃጥ ማጥባትን የተለያዩ ክህሎቶችን ይጠቀማሉ። ዊንተር እናቶች በተቻለ መጠን ለረጅም ጊዜ ጡት ብቻ ለማጥባት እንዲሞክሩ ትመክራላች።

እናት ወደ ሥራ ለመሄድ ወይም የጡት ወተትን በሌሎች ምክንያቶች የጡት ወተትን ለማለብ ካቀደች፣ ህጻኑ እንዴት ከብልቃጥ እንደሚጠጣ ማስተማር አስፈላጊ ነው። የመጀመሪያውን ብልቃጥ አብዛኛውን ጊዜ ህጻን ከሚመግቡበት ቦታ በተለየ ቦታ ለህፃኑ እንዲያቀርቡ አጋርዎን፣ የሚወዱትን ሰው ወይም የወደፊት እንክብካቤ ሰጭዎን ይጠይቁ። ካልተሳካ፣ ህፃኑ ብልቃጡን እስኪቀበል ድረስ የተለያዩ ብልቃጦችን እና የጡት ጫፎችን ይሞክሩ። ልጅዎ ከብልቃጥ መመገብ እና ከጡት ወተት መቀበልን በቅርቡ ይማራል።

መላምት #5፤ ጡት ማጥባት የጡትን ስሜታዊት ይቀንሳል እና ቅርጻቸውን ያበላሻል።

እውነታ፡ ዕድሜ፣ የስበት ኃይል እና የክብደት መጨመር በአጠቃላይ የሴቶች ጡትን ቅርፅ ላይ ከእንክብካቤ ወይም ከጡት ማጥባት የበለጠ ተጽእኖ ያደርጋሉ። አብዛኛዎቹ ጡት የሚያጠቡ ሴቶች መንከባከብ ካበቃ በኋላ ጡቶቻቸው ከእርግዝና በፊት ወደነበሩበት ወይም ቢያንስ ወደ እርሱ የተጠጋ መጠን እና ቅርፅ እንደሚመለሱ ያገኙታል።

መላምት #6፡ ጡት እያጠቡ ባሉበት ወቅት እርጉዝ መሆን አይችሉም።

እውነታ፡ ጡት ማጥባት በአንዳንድ ሴቶች ላይ ውፃኝ ይከላከላል፣ ነገር ግን ጡት ማጥባት ብቻ ከስድስት ወራት በኋላ እንደ አስተማማኝ የወሊድ መከላከያ ዘዴ አይቆጠርም። ተቀባይነት ላለው የወሊድ መከላከያ አይነት፣ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

መላምት #7፡ ጡት ለማጥባት ለመዘጋጀት ልጅዎ ከመወለዱ በፊት የጡትዎን ጫፎች ያጠንክሩ።

እውነታ፡ ተፈጥሮ ጡቶችዎን ጡት ለማጥባት ታዘጋጃለች። እንደዚህ ያሉ ዘዴዎች በተለመደው ማጋት ላይ ጣልቃ ሊገቡ ይችላሉ፣ ስለዚህ የጡት ጫፉን "ማጠንከር" አያስፈልግም። "የጡት ጫፍ ቆዳ በጣም ቀጭን ከሆኑት የሰውነት አካላት አንዱ ሲሆን ለመሸርሸር እና ለጉዳት በጣም የተጋለጠ ነው።" ትላለች ዊንተር። "አንድ ሕፃን በጣም ውጤታማ በሆነ መንገድ ከጡት ላይ ሲያያዝ፣ የጡት ጫፉ በእርግጥ ይጠበቃል፤ ሁሉም የጡት ማጥባት እንቅስቃሴ የጡት ጫፍን እንኳን ሳይነካ በጡት እና ፅልሙት ጡት ላይ ነው።"

መላምት #8፡ ትናንሽ ጡቶች ትላልቅ የሆኑትን ያህል ብዙ ወተት አያመርቱም።

እውነታ፡ የሴት ጡት መጠን ከወተት ምርት መጠን ጋር ምንም ግንኙነት የለውም። በዊንተር መሰረት፣ "ጡቱ ራሱ የተወሰነ የማከማቸት አቅም አለው፤ መጠኑ ምንም ሆነ ምን፣ ጡት መያዝ የሚችለው ወተት ከሴት ወደ ሴት ይለያያል። ትንሽ ጡት ያላት እናት ያለው ህፃን ምናልባት ተለቅ ያሉ ጡቶች ያሏት እናት ካለው ህፃን በበለጠ ብዛት እየተመገበ ሊሆን ይችላል። በእያንዳንዱ ህጻን የተጠጣውን ወተት በሙሉ ሲደምሩት፣ ሙሉው 24 ሰዓታት ሲጠናቀቁ ተመጣጣኝ ነው። በቀኑ መጨረሻ ላይ የተመረተው መጠን ተመሳሳይ ነው፤ በጣም የተለየ የሚሆነው ህፃኑ ያንን መጠን ለምግኘት ምን ያህል ጊዜ መመገብ እንዳለበት ብቻ ነው።"

መላምት #9: ሁሉም ሕፃናት ከመጀመሪያው የልደት ቀናቸው በፊት ጡት መጣል አለባቸው።

እውነት፡ የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ ለስድስት ወራት ያህል ለልጅዎ ብቸኛ የአመጋገብ ምንጭ ጡት ማጥባት እንዲሆን ይመከራል። በልጅዎ አመጋገብ ላይ ጠጣር ምግቦችን ሲጨምሩ፣ ልጅዎ ቢያንስ 12 ወራት እስኪሞላው ድረስ ጡት ማጥባትን ይቀጥሉ። ጡት ማጥባትን ለማቆም የሚደረገው ውሳኔ የግል ነው፤ ነገር ግን ጡት ማጥባትን መቀጠል ለእናቲቱ እና ለህፃኑ ለሁለቱም ብዙ ጥቅሞች አሉት።

"እሁን ለሕፃን በይበልጥ ግን ከስኳር በሽታ እና ከልብ ህመም ጋር ተያያዞ ለእናቲቱ፣ ቀጣይነት ያላቸው ጥቅሞች እንዳሉት እናውቃለን፤ ስለዚህ ያ ተጨማሪ ነው።" ትላለች ዊንተር። "ለሁለት ዓመት ወይም ከዚያ በላይ በሁለቱም ወገን ከተፈለገ እና የቀጠለ ድጋፍ ያለው የጡት ማጥባት በፊት ጡት እንዲያስጥሉ አንመክርም።

ፌዴራል ምኞት ዊንተር በጤና ሀብቶችና አገልግሎቶች አስተዳደር የእናቶች እና ህፃናት ጤና ቢሮ የገንዘብ ድጋፍ ደህንነቱ የተጠበቀ የእንቅልፍ ማሻሻል እና ፈጠራ አውታረ-መረብን (NAPPS-IIN) ለማበረታታት በብሔራዊ የትግበራ ኢንሰራሽን ላይ እንደ ተቋም ባለሙያ ሆኖ ታገለግላለች። NAPPS-IIN የህፃናት ተንከባካቢዎች እና ቤተሰቦች ወጥነት ስላለው፣ በመረጃ ላይ ስለተመሰረተ ደህንነቱ የተጠበቀ እንቅልፍ እና ጡት ማጥባት መመሪያዎችን የማግኘት አድልፎን ለማሻሻል በተለያዩ የእንክብካቤ መስጫ ስፍራዎች ውስጥ የደህንነት ጥቅሎች ለመሞከር ባለድርሻ አካላትን በማቀናጀት የጨቅላ ህፃናት ደህንነቱ የተጠበቀ እንቅልፍ እና ጡት ማጥባት ብሄራዊ ልማድ እንዲሆን ለማድረግ ይፈልጋል። ከNAPPS-IIN ጋር፣ ፌዴራል ምኞት ዊንተር በባስተን የህክምና ማእከል የጤና ፍትሃዊነት፣ የትምህርት እና ምርምር ማእከል (CHEER) ስር የማህበረሰቦች እና ሆስፒታሎች የከፍተኛ የወሊድ ልማዶች (CHAMPS) መሪ ሐኪም እና የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ (AAP) የጡት ማጥባት ክፍል ሊቀመንበር፣ እና ሽሊድ ላይ የቀድሞ የAAP ግብረ-ጎይል አባል ናቸው። በሮሞን ዩኒቨርሲቲ ኩፒር የህክምና ትምህርት ቤት የሕፃናት ሕክምና ፕሮፌሰር እና በኩፒር ዩኒቨርሲቲ ጤና የሕፃናት ሕክምና/የጎረምቶች ሕክምና ልዩ ባለሙያ ናቸው። እነዚህ የተሰለጹት አመለካከቶች የዶክተር ፌዴራል ምኞት ዊንተር የግል አስተያየቶች ብቻ እንጂ የፖለቲካውም ደርጅት ወይም የጤና እንክብካቤ ተቋም አይደሉም።

ምንጮች:

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx>

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding>

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/breastfeeding-cdcs-work-508.pdf>

<https://www.lli.org/breastfeeding-info/>

<https://www.webmd.com/parenting/baby/features/breastfeeding-myths#1>