



လက်ဖြင့် မိခင် နို့ရည် ညှစ်ပုံ

လက်ဖြင့် ဘာကြောင့် နို့ရည်ညှစ်ရတာလဲ။ လက်ဖြင့်နို့ရည်ညှစ်ခြင်းက အမေတိုင်း လေ့လာသင်ယူသင့်သည့် အသုံးဝင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး နို့ညှစ်ကိရိယာ အသုံးပြုခြင်းထက် နို့ရည်ပိုမို ထွက်စေကြောင်း သိရှိထားပါသည်။ လက်ဖြင့်မိခင်နို့ရည်ညှစ်ခြင်းက သင့်အတွက် ရေရှည်နို့ရည်ရရှိဖို့ ပိုအားကောင်းစေနိုင်ပြီး သင့်ကလေးအတွက် မိခင်နို့ရည်ပမာဏ ပိုများများ ရစေကာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရင်း ကလေးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေမည့် အချိန်ကာလကို ပိုရှည်ကြာစေပါသည်။ လက်ဖြင့်မိခင်နို့ရည်ညှစ်ခြင်းက အဆင်ပြေပြီး ငွေကုန်ကြေးကျမှု မရှိစေဘဲ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်ပင် သင့်ကလေးကို မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးဖို့ အမြဲအသင့်ရှိနေစေပါသည်။ ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း လက်ဖြင့် မိခင်နို့ရည်ညှစ်စဉ် နို့ရည်အနည်းငယ်သာ ရရှိခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

ဘယ်အချိန်မှာ လက်ဖြင့် နို့ရည်ညှစ်သင့်သလဲ။ သင့်ကလေး မွေးဖွားပြီးနောက် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း နို့ဦးရည်ကို လက်ဖြင့်ညှစ်ဖို့အတွက် အထူးသဖြင့် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ ကလေးမွေးပြီးကာလအတွင်း လက်ဖြင့် နို့ရည်ညှစ်ခြင်းက နို့ညှစ်ကိရိယာထက်ပိုပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ သင့်နို့ရည်ပမာဏ တိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ ရင်သားစုဖောင်းမှုကို လျော့ချရာတွင် မိခင်နို့ကို ထုတ်ဖို့ နို့ညှစ်ကိရိယာအစား လက်ဖြင့်နို့ရည်ညှစ်ခြင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး သင့်ကလေးအတွက် နို့ရည်ခံစားခြင်းကို အချိန်မရွေး ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်းမ ဘယ်လို လက်ဖြင့် နို့ရည်ညှစ်ရမလဲ။ သင့်အနေဖြင့် လက်ဖြင့် နို့ညှစ်နေချိန်အတွင်း **“ဖိ၊ ညှစ်၊ လျှော့”** ဆိုသည့်အတိုင်း ပုံမှန်နှုန်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ပထမဦးစွာ သင့်လက်ချောင်းများကို သင့်ရင်သားအပေါ် တင်ပြီး ညှစ်ညှစ်သော နှိပ်နှယ်ပေးပါ။ ဒုတိယအနေဖြင့် သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုးအကြား အလယ်တည့်တည့်တွင် သင့်နှိပ်ခေါင်းကို ထားပြီး အဆိပ်ခါးခေါင်း (နှိပ်ခါးကွင်း) ပတ်လည်ရှိ အမည်းနေရာ ထောင့်စွန်းမှ တစ်လက်မခန့်တွင် သင့်လက်ချောင်းနှစ်ချောင်းကို **“C”** ပုံစံထားပါ။ ထို့နောက်

၁ ဖြစ်နိုင်ပါက လက်ဆေး ပါ

- ၂** သင့်ရင်သား **တင်းမနေစေဖို့** ညှစ်ညှစ်သော နှိပ်နှယ်ပေးပါ။
- ၃** သင့်ရင်အုံဘက်သို့ **“C”** ပုံစံ နောက်ပြန် **ဖိနှိပ်** ပေးပါ။
- ၄** သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုးဖြင့် သင့်ရင်သားကို **ဖိညှစ်** ပေးပါ။ နောက်ပြန် (အတွင်းဘက်) ဆက်လက်ဖိနှိပ်ပြီး နှိပ်ခါးခေါင်းဘက် သင့်လက်ချောင်းများ လျှော့မကျအောင် သတ်ပြပါ။
- ၅** ဖိထားသော အားကို ပြန်လျှော့ချ **ပြီး အစမှပြန်လုပ်ပါ။**
- ၆** ရင်သားတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခု (ဘယ်မှညာ၊ ညာမှဘယ်) သို့ **တစ်လှည့်စီ ညှစ်ပေး** ရင်း အလှည့်အပြောင်း မလုပ်မီ ရင်သားတစ်ခုစီကို ၁၀ ကြိမ်ခန့်အထိ ဖိညှစ်ပေးပါ။ သင့်နို့ရည်ကို ညှစ်ဖို့ ကြိုးစားလုပ်ကြည့်ရင်းဖြင့် အလွယ်ကူဆုံး နို့ရည်ထွက်ပေါ်လာနိုင်မည့် **“နေရာကောင်းများ”** ကို သင် တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မည်။
- ၇ သင့်နို့ရည်ခံစားတွင်** ဇွန်း၊ ဆေးထိုးပြွတ်၊ ခွက် (သို့မဟုတ်) နို့ညှစ်ကိရိယာ၏ ရင်သားစုပ်ခွက်ကို အသုံးပြုပါ။

အောက်ပါမူရင်းမှ ပြင်ဆင်ရေးသားထားပါသည် - Using Your Hands to Express Your Milk by Dr. Anne Merewood PhD, MPH, IBCLC and Jane Abeel Morton MD FABM

မိခင်များကို ၎င်းတို့ကလေးများအတွက် အချိန်မရွေး လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ဖို့ စိတ်ခွန်အားပေးသင့်ပါသည်။ လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ခြင်းက မိခင်၏ နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းရလဒ်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါသည်။ လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ခြင်းက နို့ညှစ်တစ်မျိုးတည်း အသုံးပြုခြင်းထက် နို့ရည်ထွက်မှုကို လျှော့ဆော်ပေးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်ပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုနှုန်းများကို တက်စေကာ မိခင်အားလုံးအတွက် ရွေးချယ်စရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းမှာ ငွေကုန်ကြေးကျမှု မရှိကာ အထူးကိရိယာ မလိုအပ်ပါ။ လက်ဖြင့်နို့ညှစ်ခြင်းက မိခင်များကို ၎င်းတို့ကလေးငယ်များအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့အတွက် နို့ထွက်နှုန်းတိုက်ခြင်းနှင့် ဖော်ပြုလာမှုတိုက်ခြင်းအပေါ် အားထားမှု မရှိသည့် များစွာသော ရွေးချယ်စရာများ ပေးပါသည်။ ၎င်းတွင် ဇွန်းဖြင့်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ခွက်ဖြင့်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ဆေးထိုးပြွန်နှင့် ပြွန်ဖြင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအပြင် လက်ဖြင့်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေးအတွက် စနစ်ကို ပြောင်းလဲဖို့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်တွင် ပါဝင်ပါ။ MIBFN ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည့် www.mibbreastfeeding.org တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

Flaherman, V. and Lee, H., "Breastfeeding by Feeding Expressed Mother's Milk," Pediatric Clinics of North America: Breastfeeding Updates for the Pediatrician 60 (2013): 227-246.



သောဓမ္မာပုဂံအတွက် အသင့်မြဲခြင်း

MIBFN
Michigan Breastfeeding Network

ပိုမိုလေ့လာရန်

www.mibbreastfeeding.org

