

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനു വേണ്ടി മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കൽ

മുലപ്പാൽ എങ്ങനെ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാം
എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു ഗൈഡ്



നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനു വേണ്ടി മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള ഒരു വഴികാട്ടി എന്ന നിലയിലാണ് ഞങ്ങൾ ഈ ലഘുപത്രിക തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നേക്കാവുന്ന ചില ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകാൻ ഇത് സഹായിക്കുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതലായ ചോദ്യങ്ങളോ ആശങ്കകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി നിങ്ങളുടെ പ്രസവശുശ്രൂഷകയോടോ നിയോനേറ്റൽ നഴ്സിനോടോ സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കൽ

പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക എന്നതിനർത്ഥം, സൂക്ഷിച്ച് വെച്ചിട്ട് പിന്നീട് കുഞ്ഞിന് നൽകാനായി നിങ്ങളുടെ സ്തനത്തിൽ നിന്ന് (കൈകൊണ്ടോ പമ്പ് ഉപയോഗിച്ചോ) പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക എന്നതാണ്. കുഞ്ഞിനെ നേരിട്ട് മുലയൂട്ടാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ പോലും നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ നൽകാൻ പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.

പ്രസവ ശേഷം ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, എത്രയും പെട്ടെന്ന് മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാൻ തുടങ്ങേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. കാരണം, കൊളസ്ട്രം (നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ആദ്യത്തെ മുലപ്പാൽ) ഉൾപ്പെടെയുള്ള നിങ്ങളുടെ മുലപ്പാലാണ് നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനുള്ള ഏറ്റവും തികവാർന്ന പോഷകാഹാര സ്രോതസ്സ്. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ അണുബാധയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുകയും കുഞ്ഞിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം വികസിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആന്റിബോഡികൾ അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇത് കുഞ്ഞിന്റെ ദഹനസംവിധാനം വികാസം പ്രാപിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു, അത് അവരെ അലർജികളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നു.

പ്രസവിച്ച ഉടൻ തന്നെ (ആദ്യത്തെ രണ്ട് മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ആയിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം) നിങ്ങളുടെ മുലപ്പാൽ കൈകൊണ്ട് പിഴിഞ്ഞെടുക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു, കാരണം പാൽ പൂർണ്ണമായും ലഭിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച അവസരം അത് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു കൈകൊണ്ട് പാൽ ശേഖരിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്ന് കാണിച്ചുതരാൻ നിങ്ങളുടെ പ്രസവശുശ്രൂഷകയോടോ നിയോനേറ്റൽ നഴ്സിനോടോ ദയവായി ആവശ്യപ്പെടുക, കൈകൊണ്ട് പിഴിയാനുള്ള ഒരു അഡ്മിഷൻ പായ്ക്കും ചോദിക്കുക. ഈ പായ്ക്കിൽ, കൈകൊണ്ട് പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു വിവര പത്രികയും നിങ്ങളുടെ കൊളസ്ട്രം ശേഖരിക്കാനുള്ള അണുവിമുക്തമായ ചില സിനിഞ്ചുകളും പാത്രങ്ങളും ഉൾപ്പെടും.

പാല് ഔഷുകാൻ സഹായിക്കൽ

നിങ്ങൾ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ, ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ

സഹായകമാണെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയേക്കാം:

- നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ അടുത്തായിരിക്കുന്നത്
- നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും (ഇത് ഒരു ഫോട്ടോയോ അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞ് ധരിച്ചതും നിങ്ങൾക്ക് തൊട്ടുമനോഹരവും മണക്കാനും കഴിയുന്നതുമായ എന്തെങ്കിലും ആകാം) നിങ്ങൾക്കൊപ്പം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്
- റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിന് സാവധാനം, ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുന്നത്
- സുഖപ്രദമായ ഒരിടത്ത് ആയിരിക്കുന്നത് (അത് സാധ്യമാണെങ്കിൽ)
- സുഖപ്രദമായ രീതിയിൽ ഇരിക്കുന്നത്
- അത്യാവശ്യമാണെങ്കിൽ വേദനസംഹാരികൾ കഴിക്കുന്നത് (വേദനസംഹാരികളെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി, നിങ്ങളുടെ പ്രസവശുശ്രൂഷകയോട് സംസാരിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ഈ ലഘുപത്രികയുടെ അവസാനത്തിലുള്ള ഉപയോഗപ്രദമായ ലിങ്കുകൾ എന്ന സെക്ഷനിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള 'കുഞ്ഞ് ജനിച്ച ശേഷമുള്ള മെഡിക്കേഷൻ' എന്ന വിവര പത്രിക വായിക്കുക)
- പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ആദ്യം, ചെറുചുട്ടുള്ള ഒരു തുണി (പ്ലാനൽ പോലുള്ളത്) വെച്ച് സ്തനങ്ങൾക്ക് ഇളംചൂടേകുന്നത്
- നിങ്ങളുടെ സ്തനങ്ങളും മുലക്കണ്ണുകളും പതുക്കെ തലോടുകയും മസാജ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നത്

ഈ കാര്യങ്ങൾ ഓക്സിറ്റോസിൻ (സ്നേഹ ഹോർമോൺ) പുറപ്പെടുവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു, അത് നിങ്ങളുടെ പാൽ ഔഷുകാൻ (ലെറ്റ്-ഡൗൺ റിഫ്ലെക്സ്) പ്രേരണയേകുന്നു.

മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള മികച്ച നൂറുങ്ങൾ

- നിങ്ങളുടെ മുലപ്പാലിന്റെ ലഭ്യത, നിങ്ങൾ എത്ര കൂടെക്കൂടെ പാൽ നീക്കം ചെയ്യുന്നു (പിഴിഞ്ഞെടുക്കുകയോ മുലയൂട്ടുകയോ ചെയ്യുക) എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ പതിവായി പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുകയോ മുലയൂട്ടുകയോ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പാലിന്റെ അളവ് കുറയും (പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ നാല് മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ഇടവേള അനുവദിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക).
- ഒരു മുദ്രവായ (ഒഴിഞ്ഞ) സ്തനം കട്ടിയുള്ള (നിറഞ്ഞ) സ്തനത്തെ അപേക്ഷിച്ച് വേഗത്തിൽ പാൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു, അതുകൊണ്ട് കൂടെക്കൂടെ പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നത് കുറച്ച് ഇടവിട്ട് ചെയ്യുന്നതിനെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതൽ പാൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- സാധിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ഇരുവരും തമ്മിലുള്ള ചർമ്മസ്പർശം സാധ്യമാകും വിധം കുഞ്ഞിനെ മാറോടണയ്ക്കുന്നതും കുഞ്ഞിന്റെ അടുത്തുവെച്ച് പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതും നിങ്ങളുടെ പാൽ ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ നിയോനേറ്റൽ യൂണിറ്റിൽ പ്രത്യേകം പരിചരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പ്രസവിച്ച ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ രണ്ട് മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ കൈകൊണ്ട് മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

- 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ എട്ട് തവണ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ഓരോ പിഴിഞ്ഞെടുക്കലിനും ഇടയിൽ നാല് മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ഇടവേളയുണ്ടാകരുത്.
- രാത്രിയിൽ ഒരിക്കലേങ്കിലും പിഴിഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. അതിന് കാരണം, രാത്രിയിൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരം കൂടുതൽ പ്രോലാക്റ്റിൻ (ശരീരത്തോട് പാൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഹോർമോൺ) പുറത്തുവിടുന്നു എന്നതാണ്. രാത്രിയിൽ പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ പാൽ ഉത്പാദനത്തെ പിന്തുണയ്ക്കാനും നിങ്ങളുടെ പാൽ ലഭ്യത നിലനിർത്താനും സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന് മുലകുടിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അതും നിങ്ങളുടെ സ്തനങ്ങളെ പാൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ ഉത്തേജിപ്പിക്കും.

'നിങ്ങൾ പാൽ എടുക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്തനം അത് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കില്ല.' 'നിങ്ങൾ അത് ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ അത് നഷ്ടപ്പെടുത്തും.'

കൈകൊണ്ട് മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കൽ

പ്രസവിച്ച ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ മൂന്ന് ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പാലിനെയാണ് കോളസ്ത്രം എന്ന് പറയുന്നത്. ഇത് സാധാരണയായി സ്വർണ്ണ മഞ്ഞ നിറമുള്ള, കൂടുതൽ കട്ടിയും സാന്ദ്രതയുമുള്ള പാലാണ്. സ്തനത്തിൽ നിന്ന് കൊളസ്ത്രം തുളിത്തുള്ളിയായി വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, അത് ശേഖരിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ മാർഗ്ഗം കൈകൊണ്ട് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതാണ്. നിങ്ങൾ കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രമേ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നുള്ളൂ എങ്കിൽ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല, അത് സാധാരണമാണ്. ഓരോ തുള്ളിയും പ്രധാനമാണ്.

ബ്രസ്റ്റ് പമ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പോ ശേഷമോ കൈകൊണ്ട് പാൽ പിഴിയുന്നത് പ്രയോജനപ്രദമാണെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയേക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ ബ്രസ്റ്റ് പമ്പ് ഒട്ടും ഉപയോഗിക്കാതെ നിങ്ങൾക്ക് കൈകൊണ്ട് മാത്രം പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാവുന്നതാണ്.

കൈകൊണ്ട് പാൽ പിഴിയുന്നത് നിങ്ങളുടെ സ്തനത്തിലെ പ്രത്യേക ഭാഗങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് അടഞ്ഞുപോയ പാൽനാളികളെ സുഗമമാക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് മാസ്റ്റിറ്റിസ് (സ്തനം നിരുപയ്ക്കുകയും ചൂടാവുകയും വേദനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ) ഉണ്ടെങ്കിലും സഹായകമായിരുന്നേക്കാം.

കൈകൊണ്ട് എങ്ങനെ പാൽ പിഴിയാം

കൈകൊണ്ട് പാൽ ശേഖരിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്ന് കാണിച്ചുതരാൻ നിങ്ങളുടെ പ്രസവശുശ്രൂഷകയോടോ നിയോനേറ്റൽ നഴ്സിനോടോ ദയവായി ആവശ്യപ്പെടുക, കൈകൊണ്ട് പിഴിയാനുള്ള ഒരു അഡ്മിഷൻ പായ്ക്കും ചോദിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന ഘട്ടങ്ങളും പിൻപറ്റാവുന്നതാണ്:

1. തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ നന്നായി കഴുകി ഉണക്കുക.
2. നിങ്ങൾ കോളസ്ട്രം ശേഖരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, വൃത്തിയുള്ളതും അണുവിമുക്തമാക്കിയതുമായ ഒരു സിറിഞ്ചും വൃത്തിയുള്ളതും അണുവിമുക്തമാക്കിയതുമായ ഒരു വലിയ പാത്രവും ആവശ്യമാണ്. തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് ഈ സാധനങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.
3. നിങ്ങൾ സുഖപ്രദമായി ഇരിക്കുക, റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇളംചൂട് ഗ്ലൂബ് ചെയ്യും, അതുകൊണ്ട് ആദ്യം ഒരു ചെറുചൂടുള്ള പ്ലാനൽ തുണി കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ സ്തനങ്ങളിൽ പതുക്കെ മസാജ് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.
4. നിങ്ങളുടെ ഒരു സ്തനം കൈകൊണ്ട് മസാജ് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈ, നിങ്ങളുടെ മൂലക്കണ്ണിന് ചുറ്റും 'C' ആകൃതിയിലായിരിക്കണം; നാല് വിരലുകളും സ്തനത്തിന് താഴെയും തള്ളവിരൽ മുകളിലും ആയിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ തള്ളവിരലും മറ്റു വിരലുകളും മൂലക്കണ്ണിന്റെ അടിഭാഗത്തുനിന്ന് ഏകദേശം 2 മുതൽ 3 സെന്റിമീറ്റർ വരെ അകലെയായിരിക്കണം.
5. നിങ്ങളുടെ തള്ളവിരലും ചുണ്ടുവിരലും ഉപയോഗിച്ച് മൃദുവായി തെക്കുക. സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുക, തുടർന്ന് ഒരു താളം സൃഷ്ടിക്കാൻ ഇത് ആവർത്തിക്കുക. ഇത് വേദനിപ്പിക്കരുത്. വിരലുകൾ ചർമ്മത്തിൽ തെന്നിമാറുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, കാരണം ഇത് അസ്വസ്ഥതയ്ക്ക് കാരണമായേക്കാം. പാൽ ഒഴുകുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ മൂലക്കണ്ണിലേക്ക് അല്പം ചലിപ്പിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അവിടെനിന്ന് അകറ്റുകയോ ചെയ്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സ്ഥാനം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ സ്തനങ്ങളിൽ മൃദുവായി മസാജ് ചെയ്യാനും ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്.



6. അണുവിമുക്തമാക്കിയ സിറിഞ്ച് ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കോളസ്ട്രം ശേഖരിക്കുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ, അണുവിമുക്തമാക്കിയ വലിയ പാത്രത്തിലേക്ക് പകരുക. കോളസ്ട്രം വളരെ സാന്ദ്രതയുള്ളതാണ്, അത് നിങ്ങളുടെ സ്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് തുളളിത്തുളളിയായി പുറത്തുവരും. തുടക്കത്തിൽ ഓരോ തവണയും ഏതാനും തുളളികൾ മാത്രമേ പുറത്തുവരൂ, എന്നാൽ കുറച്ച് സമയവും പരിശീലനവും കൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ലഭിക്കേണ്ടതാണ്.
7. തുളളികൾ കുറയുമ്പോൾ, വിരലുകൾ ചുറ്റി നിങ്ങളുടെ സ്തനത്തിന്റെ മറ്റൊരു ഭാഗത്ത് ഇത് ആവർത്തിക്കുക.
8. നിങ്ങളുടെ രണ്ടാമത്തെ സ്തനത്തിലും ഇതേ പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.



ഒരു ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് ഉപയോഗിച്ച് മൂലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കൽ

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ ഈനിക്കുടിക്കൽ ചലനം അനുകരിക്കുന്ന രീതിയിലാണ് ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പുകൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഇത് രണ്ട് വ്യത്യസ്ത തരങ്ങളുണ്ട്: ഇലക്ട്രിക്കും മാനുവലും. മാനുവൽ ടൈപ്പിൽ, നിങ്ങൾ പ്ലഞ്ചർ കൈകൊണ്ട് തെക്കുന്നു, എന്നാൽ ഇലക്ട്രിക് പതിപ്പ് നിങ്ങൾക്കായി ഈ ജോലി ചെയ്യുന്നു.

ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, പ്രസവ ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ രണ്ട് ദിവസം കൈകൊണ്ട് പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങളുടെ പ്രസവശുശ്രൂഷകയോ നിയോനേറ്റൽ നഴ്സോ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പക്ഷം, പ്രസവിച്ച് ആറ് മണിക്കൂറിന് ശേഷം ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

നിയോനേറ്റൽ യൂണിറ്റിലും പ്രസവാനന്തര വാർഡുകളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി ഇലക്ട്രിക് ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പുകൾ ലഭ്യമാണ്. ദയവായി നിങ്ങളുടെ പ്രസവശുശ്രൂഷകയോടോ നിയോനേറ്റൽ നഴ്സിനോടോ ഒരു ഇലക്ട്രിക് ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് എക്സ്പ്രസിംഗ് കിറ്റ് ആവശ്യപ്പെടുക. കിറ്റ് എങ്ങനെ ഘടിപ്പിക്കാമെന്നും പമ്പുകൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്നും ഉപകരണങ്ങൾ എങ്ങനെ അണുവിമുക്തമാക്കാമെന്നും നിങ്ങളെ കാണിച്ചുതരാനും അവർക്കാകും.

നിങ്ങളുടെ ഇലക്ട്രിക് ബ്രസ്റ്റ് പമ്പ് എക്സ്പ്രസിംഗ് കിറ്റ് വൃത്തിയാക്കലും അണുവിമുക്തമാക്കലും

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞ് ആശുപത്രിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ഇലക്ട്രിക് ബ്രസ്റ്റ് പമ്പ് എക്സ്പ്രസിംഗ് കിറ്റ് ഓരോ ഉപയോഗത്തിനു ശേഷവും ചെറുചൂടുള്ള സോപ്പ് വെള്ളത്തിൽ കഴുകി വൃത്തിയുള്ള ഒരു കണ്ടെയ്നറിൽ സൂക്ഷിക്കണം. അതിനുശേഷം പിഴിയുന്നതിന് തൊട്ടു മുമ്പ് നിങ്ങൾ കിറ്റ് അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിയോനേറ്റൽ യൂണിറ്റിലും പ്രസവാനന്തര വാർഡുകളിലും നിങ്ങളുടെ കിറ്റ് അണുവിമുക്തമാക്കാൻ സ്റ്റേറി-സാക്സും ഒരു ഇൻഡസ്ട്രിയൽ മൈക്രോവേവും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ വെച്ചാണ് പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കിറ്റ് അണുവിമുക്തമാക്കാൻ നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ള രീതി ഉപയോഗിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കിറ്റ് അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി, QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുകയോ ഇനിപ്പറയുന്ന വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുകയോ ചെയ്യുക:
www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



ഇലക്ട്രിക് ബ്രസ്റ്റ് പമ്പ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം
 ഇലക്ട്രിക് ബ്രസ്റ്റ് പമ്പുകൾക്ക് രണ്ട് മോഡ്യൂക്കളുണ്ട്:

ഇനിഷ്യേറ്റ് മോഡ് ഇത് പാല് വരാൻ ഉത്തേജിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ്.	
1.	ബ്രസ്റ്റ് ഷീൽഡോ ഫണലോ (പ്ലാഞ്ച്) നിങ്ങളുടെ മുലക്കണ്ണിനു മീതെ വയ്ക്കുക.
2.	പവർ ബട്ടൺ അമർത്തുക, തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ ഡ്രോപ്പ്ലറ്റ് ബട്ടൺ അമർത്തുക.
3.	സക്ഷൻ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ, ചെറിയ അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നത് വരെ ഡയൽ ഘടികാര ദിശയിൽ തിരിക്കുക, തുടർന്ന് സുഖകരമായി തോന്നുന്നത് വരെ രണ്ടോ മൂന്നോ തുള്ളിയായി അല്ലെങ്കിൽ സ്കവർ ഐക്കണുകളായി സക്ഷൻ കുറയ്ക്കുക.
4.	പമ്പ് 15 മിനിറ്റ് പ്രവർത്തിക്കുകയും തുടർന്ന് തനിയെ ഓഫ് ആവുകയും ചെയ്യും.
നിങ്ങൾ പ്രസവിച്ചിട്ട് ആറ് ദിവസത്തിൽ കൂടുതലായെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ തുടർച്ചയായി മൂന്ന് തവണ 20 മില്ലിലിറ്ററോ അതിൽ കൂടുതലോ പാൽ (രണ്ട് സ്തനങ്ങളിൽ നിന്നും) പിഴിഞ്ഞ് കിട്ടിയെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് 'മെയിൻറൈനിംഗ്' മോഡ് ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങാം.	

മെയിൻറൈനിംഗ് മോഡ് ഇത് നിങ്ങളുടെ പാൽ വിതരണം നിലനിർത്താനുള്ളതാണ്.	
1.	ബ്രസ്റ്റ് ഷീൽഡോ ഫണലോ (പ്ലാഞ്ച്) നിങ്ങളുടെ മുലക്കണ്ണിനു മീതെ വയ്ക്കുക.
2.	പവർ ബട്ടൺ അമർത്തുക.
3.	സ്ക്രീനിൽ 'maintain running' എന്ന് കാണുന്നത് വരെ ഡ്രോപ്പ്ലറ്റ് ബട്ടൺ അമർത്തരുത്.
4.	സക്ഷൻ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ, ചെറിയ അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നത് വരെ ഡയൽ ഘടികാര ദിശയിൽ തിരിക്കുക, തുടർന്ന് സുഖകരമായി തോന്നുന്നത് വരെ രണ്ടോ മൂന്നോ തുള്ളിയായി അല്ലെങ്കിൽ സ്കവർ ഐക്കണുകളായി സക്ഷൻ കുറയ്ക്കുക.
5.	പാലിൻറെ ഒഴുക്ക് നിലയ്ക്കുകയോ ഓരോ തുള്ളിക്കും ഇടയിൽ 10 സെക്കൻഡ് ഇടവേള ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് വരെ പാല് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നത് തുടരുക. പമ്പ് തനിയെ നിൽക്കില്ല.
6.	നിങ്ങളുടെ പാൽ ഉത്പാദനം ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, പാലിൻറെ ഒഴുക്ക് നിന്ന ശേഷം രണ്ട് മിനിറ്റ് കൂടി പാല് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നത് തുടരുക.
7.	ബ്രസ്റ്റ് പമ്പ് ഓഫ് ചെയ്യുക.

പമ്പ് ചെയ്യുമ്പോൾ സ്തനത്തിൽ അമർത്തുന്നത് നിങ്ങളുടെ പാൽ ഉത്പാദനം ഗണ്യമായി വർദ്ധിപ്പിക്കും. സ്തനങ്ങളിൽ അമർത്താൻ, നിങ്ങളുടെ കൈ മുഴുവനായും ഒരു 'C' ആകൃതിയിലാക്കി, സ്തനത്തെ നെഞ്ചിൻറെ ഭിത്തിയിലേക്ക് മസാജ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ സ്തനത്തിലെ കലകൾ 'ഞെക്കിയിട്ട് വിടുന്ന' രീതിയിൽ അമർത്തി സ്തനത്തിന് ചുറ്റും ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക.



ഡബിൾ പമ്പിംഗ് (ഒരേ സമയം രണ്ട് സ്തനങ്ങളിൽ നിന്നും പാൽ പമ്പ് ചെയ്യുന്നത്) സമയം ലാഭിക്കുക മാത്രമല്ല, നിങ്ങളുടെ പാൽ ലഭ്യതയും ഹോർമോൺ ലെവലുകളും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങൾ ഓരോ സ്തനവും വെച്ചേറെ പമ്പ് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, പാലിൻറെ ഒഴുക്ക് കുറഞ്ഞു തുടങ്ങുമ്പോൾ സ്തനം മാറ്റി പമ്പ് ചെയ്യുക. എന്നിട്ട് വീണ്ടും മടങ്ങിവരുക, അപ്പോൾ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാൻ കൂടുതൽ പാലുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയേക്കാം. ഒരു സ്തനം മറ്റേതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ പാൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയേക്കാം - ഇത് സാധാരണമാണ്.

ഫണലിന്റെ (പ്ലാൻജ്) വലുപ്പം

നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് ഫണലിന്റെ വലുപ്പം (നിങ്ങളുടെ മുലക്കണ്ണിന് മുകളിൽ ഘടിപ്പിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ഭാഗം) തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമായി തോന്നുക മാത്രമല്ല, കഴിയുന്നത്ര കാര്യക്ഷമമായി പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ഫണലിന്റെ വലുപ്പം കണ്ടെത്താൻ പ്ലാൻജ് ഫിറ്റ്സ് ഗൈഡ് സഹായിക്കും. ഇതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി, QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ ഇനിപ്പറയുന്ന വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക:



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞ് ആശുപത്രിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ, പിഴിഞ്ഞ മുലപ്പാൽ സൂക്ഷിക്കൽ

പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ശേഷം, സിറിഞ്ചിൽ അല്ലെങ്കിൽ പാത്രത്തിൽ പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത തീയതിയും സമയവും നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ പേരും രേഖപ്പെടുത്തുക. നിങ്ങളുടെ നിയോനേറ്റൽ നഴ്സോ പ്രസവശുശ്രൂഷാ ടീമിലെ ഒരംഗമോ നിങ്ങൾക്ക് ഏതാനും നെയിം ലേബലുകൾ നൽകുന്നതാണ്. നനഞ്ഞാൽ പടരുന്ന മഷിയുള്ള പേനകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

തുടർന്ന്, ഹാനികരമായ ബാക്ടീരിയയുടെ വളർച്ച തടയാൻ പാൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം സൂക്ഷിക്കണം. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞ് ആശുപത്രിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ, താഴെപ്പറയുന്ന സംഭരണ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു:

- **ഫ്രീഡ്ജ്** - കുഞ്ഞിന് ഉടൻ നൽകാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ഉടൻ തന്നെ ഫ്രീഡ്ജിൽ വയ്ക്കുക. പിഴിഞ്ഞെടുത്ത പാൽ ആശുപത്രിയിൽ 48 മണിക്കൂർ വരെ ഫ്രീഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കാം.
- **ഫ്രീസർ** - നിങ്ങൾ പാൽ ഫ്രീസുചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അത് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ഉടൻ തന്നെ ചെയ്യണം (ഇത് 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ചെയ്യേണ്ടതാണ്). നിയോനേറ്റൽ യൂണിറ്റിലെ ഫ്രീസറിൽ, ഫ്രീസുചെയ്ത പാൽ മൂന്നു മാസം വരെ സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.

പാൽ ചെറിയ അളവുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത് പാൽ പാഴാകാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും, പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾ അത് ഫ്രീസ് ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുവെങ്കിൽ.

നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ നിന്ന് മുലപ്പാൽ കൊണ്ടുവരികയാണെങ്കിൽ, ആശുപത്രിയിൽ എത്തിയാൽ ഉടൻ തന്നെ അത് നിങ്ങളുടെ പ്രസവശുശ്രൂഷകയെയോ നിയോനേറ്റൽ നഴ്സിനെയോ ഏൽപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ ദൂരനിന്നാണ് യാത്രചെയ്ത് വരുന്നതെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പാൽ തണുപ്പിച്ചു സൂക്ഷിക്കാൻ ദയവായി ഒരു കൂൾ ബാഗ് കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ ഐസ് പായ്ക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

പ്രധാനപ്പെട്ട സുരക്ഷാ വിവരങ്ങൾ

- ശിശുക്കൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകാനുള്ള സിറിഞ്ചുകൾക്ക് സ്വതന്ത്രമായി മുറുക്കാവുന്ന അടപ്പുണ്ട്, പിഴിഞ്ഞെടുത്ത കോളസ്ട്രം അല്ലെങ്കിൽ പാൽ കുഞ്ഞിന് നൽകുന്നതിന് മുമ്പ് അത് നീക്കം ചെയ്യണം.
- സിറിഞ്ചുകളും അടപ്പുകളും കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ നിന്നും കൂട്ടികളിൽ നിന്നും എപ്പോഴും അകറ്റി സൂക്ഷിക്കുക.

പിഴിഞ്ഞെടുക്കൽ ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ്

നിങ്ങളുടെ പാലുപിഴിയൽ യാത്രയിൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിനായി, പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് ഞങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്.

എനിക്ക് ഇനിപ്പറയുന്നവ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്:

- ☐ ഒരു ബോണ്ടിംഗ് ഫാബ്രിക് ഹാർട്ട് (ഒരേണ്ണം നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞ് നിയോനേറ്റൽ യൂണിറ്റിലാണെങ്കിൽ ഒരേണ്ണം കുഞ്ഞിനും)
- ☐ ഒരു ഹാൻഡ് എക്സ്പ്രെസിംഗ് അഡ്മിഷൻ പായ്ക്ക്
- ☐ ഒരു ഇലക്ട്രിക്കൽ ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് എക്സ്പ്രെസിംഗ് കിറ്റ്

ഇനിപ്പറയുന്നവ എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് എനിക്ക് കാണിച്ചുതന്നിട്ടുണ്ട്:

- ☐ കൈകൊണ്ടുള്ള പിഴിയൽ (എപ്പോൾ തുടങ്ങണം, എത്ര കൂടെക്കൂടെ വേണം എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ)
- ☐ ഒരു ഇലക്ട്രിക് ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് (വിവിധ മോഡുകൾ എപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കണം എന്നത് ഉൾപ്പെടെ)
- ☐ ഏത് ബ്രെസ്റ്റ് പമ്പ് ഫണൽ (പ്ലാഞ്ച്) വലുപ്പമാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതെന്ന് പരിശോധിക്കുന്നത്
- ☐ എക്സ്പ്രെസിംഗ് കിറ്റ് കഴുകി അണുവിമുക്തമാക്കുന്നത് (അത് എവിടെയാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നും)
- ☐ vCreate-ൽ സൈൻ അപ്പ് ചെയ്യുന്നത് (നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞ് നിയോനേറ്റൽ യൂണിറ്റിൽ ആണെങ്കിൽ)

ഞങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുക

നിങ്ങളുടെ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലും ചോദ്യങ്ങളോ ആശങ്കകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി നിങ്ങളുടെ പ്രസവശുശ്രൂഷകയോടോ നിയോനേറ്റൽ നഴ്സിനോടോ സംസാരിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ബന്ധപ്പെട്ട ഇൻഫൻ്റ് ഫീഡിംഗ് ടീമിനെ ബന്ധപ്പെടുക.

നിയോനേറ്റൽ ഫീഡിംഗ് ടീം
ടെലിഫോൺ: 07920 184353

മാതൃശിശു ഫീഡിംഗ് ടീം
ടെലിഫോൺ: 07786 267584

ഈ ടീമുകളിൽ ഒന്നിന് നിങ്ങളുടെ കോളിന് മറുപടി നൽകാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പേര്, നമ്പർ, ഒരു ചെറിയ സന്ദേശം എന്നിവ സഹിതം ഒരു വോയിസ്‌മെയിൽ ഇടുക, ടീമിലെ ഒരംഗം 48 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ നിങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുന്നതാണ്.

ഉപയോഗപ്രദമായ ലിങ്കുകൾ

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



നിങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ ആശുപത്രികളിൽ ഒന്നിലെ ഒരു രോഗിയാണെങ്കിൽ, ഈ ഡോക്യുമെന്റ് വിവർത്തനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ എളുപ്പത്തിൽ വായിക്കാവുന്ന വലിയ പ്രിന്റോ ബ്രെയ്ലിയോ ഓഡിയോയോ പോലുള്ള മറ്റ് രൂപങ്ങളിൽ ഇത് വേണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ ദയവായി **0800 484 0135**-ൽ വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**-ൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക

നിങ്ങളുടെ സന്ദർശനത്തിനായി തയ്യാറെടുക്കാൻ, ഒരു ദിഭാഷിയെ ഏർപ്പാടാക്കാൻ, അല്ലെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേരാൻ ഉള്ള സഹായത്തിനായി, ദയവായി ഈ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക: **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

www.uhs.nhs.uk

© 2024 University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. എല്ലാ അവകാശങ്ങളും സംവരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. പകർപ്പവകാശ ഉടമയുടെ അനുമതിയില്ലാതെ ഇത് പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ പുനരുത്പാദിപ്പിക്കാൻ പാടില്ല.

പതിപ്പ് 1. പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത് ജൂലൈ 2024. പുനഃപരിശോധനയ്ക്കുള്ള തീയതി ജൂലൈ 2027. 3251