



Чихрийн шижин өвчтэй жирэмсэн танд өгөх Өвчтөний мэдээлэл

Жирэмсний үед хөхний сүүг ивлэгэх

Чихрийн шижин өвчтэй жирэмсэн эхчүүд 36+0 долоо хоногоос эхлэн хөхний сүүний үйлдвэрлэлээ эрчимжүүлэх хэрэгтэй. Хөхөөр хооллох нь эх хүүхдэд аль алинд нь эерэг нөлөөтэй. Ангир уураг (хөхний эхний сүү) нь сүү орлуулагчтай харьцуулахад хүүхдийн дархлаа, гэдэсний бичил орчинд илүү эерэг нөлөөтэй. Хөхөөр хооллох нь эх, хүүхдийн аль алиных нь 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин өвчин тусах эрсдлийг бууруулж, хүүхдийн 1-р хэлбэрийн чихрийн шижин өвчин тусах эрсдлийг мөн бууруулна.

Ангир уургаар хооллох маш сайн. Хөхний сүү ивлэгэх үед ангир уураг гарвал сааж хөлдөөгөөд, төрөх тасагтаа авч очин, сүү орлуулагчийн оронд хэрэглэж болно.

Хэрэв та инсулин болон /эсвэл метформины эмчилгээтэй чихрийн шижин өвчтэй бол, хүүхдийн тань төрсний дараах эхний 12-48 цагийн хооронд цусан дахь сахарын хэмжээ нь буурах эрсдэлтэй байдаг тул түүнийг хөхөөр болон нэмэлт тэжээлээр хооллохыг зөвлөдөг. Хэрэв та хоолны тусгай дэглэмээр эмчилдэг жирэмсний чихрийн шижинтэй бол хүүхдээ хөхөөр хооллоход ихэвчлэн хангалттай ч, заримдаа нэмэлт тэжээл шаардлагатай болдог.

Сүү ивлэгэх

1. Эхлээд гараа савандаж угаа.
2. Хөхөндөө зөөлөн иллэг хий, биеэ суллах нэмэртэй. Цээжнээсээ эхлээд хөхний толгой руугаа чиглүүлж хөнгөн ил.
3. Хөхөө толгойнх нь нөсөөт хэсгийг тойруулан барихдаа гараа "С" үсэг шиг болго. Хөхөө арагш түлхэж барьцаа лавшруул, дараа нь хөхөө хавчаад хөхний товч руу урагш татаж, саа. Хөхний толгойг тойруулан хуруугаараа илж, хөхийг бүхэлд нь ивлэгэ, доор өгсөн холбоосоор бас орж харна уу.
4. Хүч хэрэглэх хэрэггүй, ивлэгэхэд өвтгөх ёсгүй.
5. Хөхийг өдөрт 2 удаа, хөх бүрт 6-10 минут ивлэгэ.

Уураг гарах эсэх эсвэл хэр их гарах нь таны удахгүй эхлэх сүүний үйлдвэрлэл, хөхүүлэлт ямар байх талаар юу ч хэлэхгүй; хөхний сүү ивлэгэх нь ямагт ашигтай.

Ангир уургийг хадгалж ашиглах

- Ангир уургийг таглаатай цэвэр саванд (жишээлбэл эмийн аяга эсвэл тариур) цуглуулж, хөлдөөнө.
- Регистрийн дугаар, огноогоор тэмдэглэ.
- Хөхөө саах бүрт шинэ сав хэрэглэ.
- Төрөх цаг болоход хөлдөөсөн уургийг хөргөдөг уутанд хөргөх гулуузын хамт хийж 24 цагийн турш хадгалж болно.
- Төрөх тасгийн эх баригчид уураг авчирсан тухайгаа мэдэгд.
- Хүүхэд төрөх хүртэл уургийг хаана хадгалахыг тасгаас асуу.

Ангир уургаар тэжээх

- Хүүхдийг төрснийх нь дараа эхний 2 цагийн турш биеийг нь танд наалдуулан хэвтүүлэхийг зөвлөдөг. Хүүхдийн амьсгалын зам чөлөөтэй байгаа эсэхийг шалга.
- Энэ хоёр цагийн хугацаанд хүүхэд өөрөө хөхөө хайж олон хөхөх нь сайн, дараа нь нэмэлт тэжээл өгч болно.
- Эхний ээлжинд шинэ уургаар, хоёрдугаар ээлжинд гэсгэсэн уургаар тэжээ.
- Хүүхдэд уургийг цайны халбага эсвэл эмийн аягаар өгч болно.

Хөхний сүү ивлэгэх талаарх нэмэлт мэдээлэл

- <https://www.1177.se/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/handmjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/>
- [Babybaby.se http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/](http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/)
- www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/

Асуулт бий бол

Эх барих хүлээн авахын эх баригч эсвэл Stockholm эмнэлгийн бүсийн Эхийн эрүүл мэндийн нарийн мэргэжлийн хүлээн авахтай холбоо барина уу.

Stockholm эмнэлгийн бүсийн Хөхүүлэлтийн эмнэлгийн үйлчилгээний сүлжээ, 2022 оны 8 сар