



Aga Khan Foundation,
Tajikistan

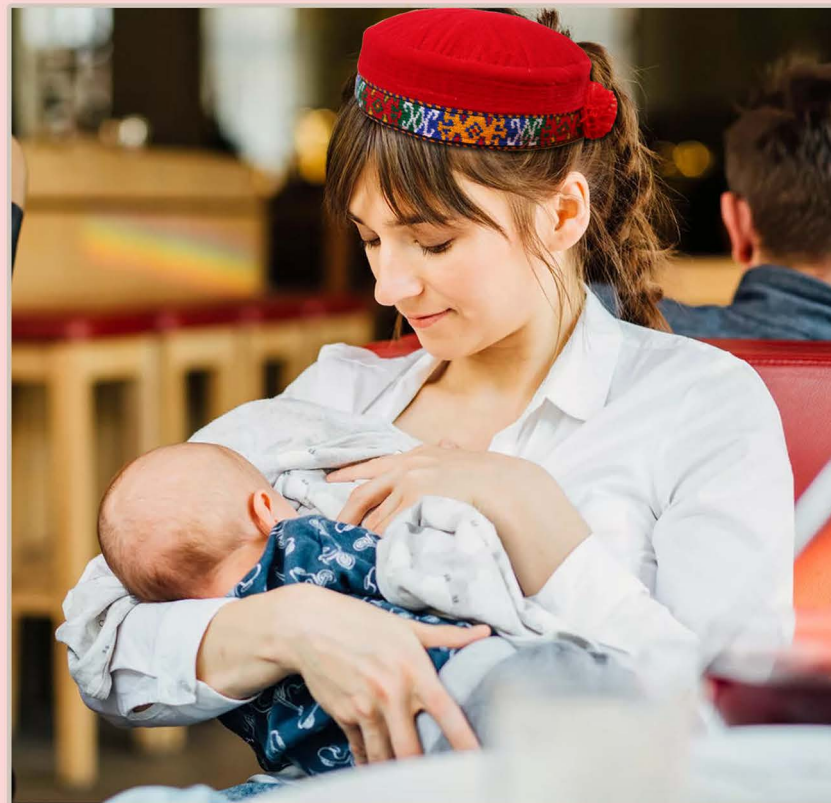


Раёсати тандурустӣ ва ҳифзи
ичтимоии аҳолии
Ҷумҳурии Тоҷикистон



Aga Khan Health Service,
Tajikistan

СИНАМАКОНӢ





*Сианмаконӣ бояд дарднок набошад.
Агар ҳангоми синадиҳӣ Шумо дардро ҳис намоед,
ба духтури худ муроҷиат намоед.*



СИНАМАКОНИИ МУНОСИБ МАВҚЕИ КЎДАК ҲАНГОМИ СИНАМАКОНИ

- Синамакони муносиб ба хуб макидани сина ва зиёд шудани шир ёрӣ мерасонад.
- Синамакони муносиб барои пешгирӣ намудани пистонакҳои дарднок ва кафида ёрӣ мерасонад.
- 4 аломати пайвасти хуб мавҷуд аст:
- Даҳони кудак кушода аст
- Тифл қисми зиёдии чочро (ареола) метавонад ба даҳон гирад
- Лабҳои поёни тифл бояд ба берун бароварда бошанд.
- Манаҳи тифл бояд синаро расад.
- Нишонаҳои макиши самаранок инҳоянд:
- Шумо фуру бурдани ширри кудаки худро мебинед ва ё мешунавед.
- Ширдиҳӣ барои шумо бароҳат ва бедард аст.
- Кудак ғизохуриро тамом намуда, синаро раҳо мекунад ва қаноатманд ва ором ба назар мерасад.
- Сина пас аз хурдан мулоимтар мешавад.



ЗАНИ ҲОМИЛАДОР / ТАВАЛЛУД ДАР МУАССИСАИ ТИББӢ

- Дарҳол пас аз таваллуд тифли навзоди худро пуст ба пуст нигоҳдоред. Ин кудак шуморо гарм ва нафаскашии хубро нигоҳмедорад, тифлро ба сина наздик меоварад, ва меҳру муҳабати модару кудакро ба ҳамдигар мустаҳкам мекунад.
- Синамакони фаврӣ бояд дар муддати 1 соат баъди тавлиди тифл оғоз шавад. Синамакони фаврӣ барои пайдошавии рефлекси макидани тифл мусоидат намуда ба кам шудани хунравӣ мусоидат мекунад.
- Фалла, шири зард барои тифли навзод ғизои солими аввалин мебошад.
- Фалла тифлро аз бемориҳои гуногун муҳофизат намуда, ба баровардани наҷосати торики аввалин ёрӣ мерасонад.
- Синамакони зуд-зуд ширро зиёд мекунад.

Агар ба миқдори кам ҳам бошад, фалла дар рузҳои аввали ҳаёт барои тифл ҳамчун ғизо кифоя аст. Тез-тез додани сина ба зиёд шудани миқдори шир мусоидат мекунад. Агар ба кудак дар ин вақт дигар намуди моеъҳо дода шаванд, вай синаро намемакад ва шир истеҳсол нахоҳад шуд.

ДАР 6 МОҶИ АВВАЛ КЎДАК ФАҚАТ БА ШИРИ СИНА НИЁЗ ДОРАД

- Шири сина тамоми ғизо ва обро, ки ба кудак шумо дар 6 моҳи аввал лозим аст, таъмин мекунад.
- Дар давоми 6 моҳи аввал ба кудак худ ягон чиз, ҳатто об ҳам надихед.
- Ҳатто дар ҳавои гарм ҳам шири сина ташнагии кудак шуморо қонеъ мегардонад.
- Додани ягон чизи дигар боиси кам макидани сина гардида, миқдори шири истеҳсолшуда кам хоҳад шуд.
- Об, моеъҳои дигар ва ғизо кудакро метавонанд бемор кунанд.

Дар рузҳои якум ва дуюм баъзе вақтҳо ба тифл дар давоми 24 соат фақат 2 – 3 бор шири сина дода мешавад. Баъди якчанд руз синадиҳии мунтазам барои зиёд намудани шир бояд ба роҳ монда шавад.



- Мавқеи паҳлугӣ (барои истироҳат ҳангоми синамакони рӯзона ва шабона истифода бурда мешавад);



- Мавқеи дастӣ (баъд аз чоки қайсарӣ истифода бурда мешавад, агар пистонакҳо дардманд бошанд);



- Тамоми бадани кудакро доштан лозим аст, на танҳо гардан ва китфҳоро.

Мавқеи хуби тифл ҳангоми синамаконӣ макиши хуб ва миқдори зиёди шири синаро кафолат медиҳад.

ҲОЛАТИ СИНАДИҲӢ / МАВҚЕИ ХУБИ СИНАДИҲӢ

- Чор нуқтаи асосӣ дар бораи мавқеи кудаки шумо ҳангоми синамаконӣ: рост, ба сина нигарондашуда ва наздик;
 - Сар, китфҳо ва ронҳо бояд дар як хати ҳамвор бошанд, на хамида ва на қач ва бо сар каме ақиб.
 - Тани тифл бояд ба тарафи сина бошад, ба сина ё шикам набояд часпида бошад ва тифл бояд ба руи модар нигариста тавонад.
 - Тифл бояд ба шумо наздик бошад.
 - Тамоми бадани кудакро доштан лозим аст, на танҳо гардан ва китфҳоро.

Мавқеи хуби тифл ҳангоми синамаконӣ макиши хуб ва миқдори зиёди шири синаро кафолат медиҳад.

- Роҳҳои гуногуни ҷойгир намудани кудак ҳангоми синамаконӣ вучуд доранд:
 - *Мавқеи гавҳора ҳангоми синамаконӣ (хуб барои кудакони хурдсол);*



- Мавқеи хобонӣ (бештари вақт истифода бурда мешавад);

ТАНҲО ШИРИ СИНА ДАР 6 МОҲИ АВВАЛИ ҲАЁТ

- Ғизодиҳӣ танҳо бо шири сина маънои онро дорад, ки ба тифл дар 6 моҳи аввал фақат шири сина дода мешавад – ҳатто об ҳам дода намешавад.
- Ғизодиҳӣ танҳо бо шири сина дар 6 моҳи аввал кӯдаки шуморо аз бисер касалиҳо ба монанди дарунравӣ ва дигар касалиҳои сироятӣ муҳофизат мекунад.



Ғизодиҳии омехта маънои онро дорад, ки тифли шумо ҳам шири сина ва ҳам дигар намуди хурок ва моеъ - аз ҷумла формулаи тифлон, шири ҳайвонот ва обро истеъмол мекунад. Ин метавонад ба меъдаи кудаки шумо зарар расонад. Ин инчунин эҳтимолияти зиёд намудани бемориҳо ба монанди дарунравӣ, илтиҳоби шушҳо ва камғизоӣ мегардад.

ПРИНЦИПҲОИ СИНАМАКОНӢ - ҒИЗОИ ТАЛАБОТӢ

- Ба кӯдаки худ мувофиқи талабот, рӯзона ва шабона сина диҳед.
- Ширдиҳии бештар ширро зиёдтар мекунад.
- Гиря ҳам аломати гуруснагӣ аст.
- Аломатҳои барвақте, ки ниёзи кудак шуморо ба сина нишон медиҳанд, инҳоянд:
 - Бороҳатӣ
 - Даҳони кушода, чунбиши сар
 - Баровардани забон
 - Макидани ангуштон ва муштҳо
- Бигзор кӯдаки шумо пеш аз пешниҳоди синаи дигар як синаашро ба охир расонад. Гузариш аз як сина ба синаи дигар, кӯдакро намегузорад, ки ғизои «шири ақиб»-ро



дошта бошад. “Шири пешина” оби зиёдтар дорад ва фақат ташнагии кудакро қонеъ мегардонад. Шири ақиб рағғани зиёд дошта, гуруснагии кудакро қонеъ мегардонад.

- Агар кудак шумо бемор ва ё хоболуд бошад, вайро бедор кунед ва зуд-зуд ба вай сина диҳед.
- Бутал ва пистонакро истифода набаред. Онҳоро тоза кардан душвор буда, метавонанд кудакро касал кунанд.

Гирифтани вазн роҳи беҳтарини нишон додани он аст, ки тифл ба қадри кофӣ шир мегирад. Корти саломатии кудакро санҷед, то вазн гирифтани кудакро бисанҷед. Агар шумо боварӣ надоред, ки вазни кудак кофӣ аст, вайро ба маркази саломатии наздиктарин баред ё аз корманди тиббӣ ёрӣ ҷуед.

