

Bikaranîna Pompeya Sîngê ya Medela (Using a Medela Breast Pump in Kurdish)

Heke hûn Pompeya Rental a Symphony bikar tînin:

- Pompê li ser rûkalek zexm, wekî maseyek an şevbihêrkê, ne li ser kursiyek an sofîyek nerm bicîh bikin.
- Korda kurt têxin piştî pompeyê û tîl dirêj jî têxin elektrîkê.

Zencîreya elektrîkê zêde nekin an dibe ku pompe rast nexebite.

- Perçeyên kîteyê li gorî rêgezên bicivînin. Membrana spî ya piçûk bi valahiya zer ve girêdin da ku ew ewledar û asê be. Valveyên zer bi cîh bikin da ku meqamên spî bi heman alî ve bi mertalên memikan re rû bi rû bimînin. Pêdivî ye ku kefên qubeyê bi ewlehî di bin qulika pompê de werin girêdan. Ger hûn bixwazin hûn dikarin tenê memikek pompe bikin.
- Mîhengên kontrola pompê hemî li ber pompê ne. Bişkojka çepê pompê vedixwîne û radike. Qulikê di navîn de şûşê, an zextê kontrol dike. Bişkoka navîn li gorî demjimêrê bizivirin da ku şuştin zêde bibe. Bişkojka rast (bi sembola dilopa şîrê) dihêle hûn di navbera qonaxa teşwîqê de (ya ku zûtir e) û ya vegotinê (ku hêdîtir e) veguherînin. Ew bername ye ku piştî 2 hûrdeman bixweber ji teşwîqê derbasî derbirîne dibe.

Ya jêrîn ji bo Pompa Bi umpêweya Pêşkeftî û Pompeyên Bikaranîna Kesane ya Serbest jî derbasdar e:

- Bi niçikên xwe li navendan ve mertalên memikan li hember memikên xwe bicîh bikin. Pompê vemirînin.
- Rêjeya şilkirinê ya 2 hûrdemên pêşîn zûtir û siviktir e ku şîrê we diherike. Sûkê ji bo xwe li mîhenga herî bilind a xweş verast bikin. Heke xwe nerehet hîs kir, heya ku rehet bibe şûjinê kêmbikin. Piştî 2 hûrdeman, şuştin bixweber bi rengek hêdî, bihêztir diguhere. Ger hewce be, bişkoka şilkirinê li astek ku xwe bihêz hîs dike, lê ne nerehet e, sererast bikin. Ev guhertina di şilkirinê de teqlîd dike ku pitik piştî ku şîr "radike" şîrê dide. Heke şîrê we berî du hûrdeman dest bi qurçandinê kir, bişkojka "dilopa şîrê" bikişînin da ku şûjinê biguhezîne qonaxa derbirîne.
- Pêdivî ye ku pompe ziyane nebîne. Zêdekirina şilbûnê heya nerehetiyê dikare we aciz bike, û dikare pêşîrên we ji berdana şîrê nehêle ("berdan").
- Mertalên memikên Medela di 5 mezinahiyan de ne (21, 24, 27, 30 û 36 mm). Hûn dikarin bibînin ku dema pompankirin rehetir e dema ku tenê niçika we (ne areola we) bikeve tunelê. Ger niçikên we li

MilkWorks
LINCOLN • OMAHA • YORK



**Community
Breastfeeding
Center**

5930 S. 58th Street
(in the Trade Center)
Lincoln, NE 68516
(402) 423-6402

10818 Elm Street
Rockbrook Village
Omaha, NE 68144
(402) 502-0617

For additional
information:
www.milkworks.org

teništa tunelê rûdinin û pompe bi êş e, dibe ku hûn bixwazin mertalek mezinek mezintir biceribînin. Ji bo bêtir agahdarî, li Rastkirina Firotoqeha Mertalê Pêsiirê binihêrin.

- Heke hûn dixwazin tenê memikek bikişînin, hûn ê hewce ne ku boriya duyemîn bigirin.
- Civîn û vîdyoyên li ser rûpelên Freestyle an Pump In Style ên li ser malpera Medela (www.medelabreastfeedingus.com) bikar bînin û nîşan bikin ka meriv çawa kêteya pompê li hev dixê û çawa perçe paqij dike. Heke hûn Sîmfoniyek bikar tînin, sazkirina ji bo kêteyê wekî Pump Di Inêwazê de ye, ji xeynî ku lûle bi qulikên qubeyê ve di bin lepika pompê de tê girêdan.

Paqijkirina Parçeyên Pompa xwe:

Berî karanîna yekem:

- Medela pêşniyar dike ku hemî deverên pompê were kelandin, ji xeynî tubing û kapikên qubeya Symphony. Potek bi avê têr dagirin da ku hemî beşan bigire. 10 hûrdeman bikelînin. Potikê ji germê derxînin, bihêlin ku av sar bibe, û perçeyên pompa xwe jê bikin. Parçeyan li ser rûkalek paqij bi cih bikin da ku hewa ziwa bibe. Ger perçeyên pompeya xwe hîn şil nekin.

Piştfî her karanînê:

- Hemî perçeyên pompeyên xwe ji hev veqetînin û şîrek bi ava sar bişon.
- Tub neşuştin.
- Parçeyan di ava germ û sabûn de bişon û bi ava zelal bişon, OR,
- Parçeyên veqetandî li ser topa jorîn a makîneya şuştinê bişon.
- Destûrê bidin ku perçe li ser rûyek paqij hewayê ziwa bibin. Hûn dikarin beşên xwe ziwa hilanîn.
- Di heman demê de dibe ku hûn beşên pompê xwe di torbeyên mîkrova Medela de, an jî bi destmalên Medela yê ku ji bo paqijkirina perçeyên pompê hatine çêkirin, paqij bikin.
- Nîşe: heke hûn nekarin piştfî her karanînê perçên xwe bi hûrgilî bişon û bişon, di navbera karanînê de parçeyên xwe di sarincokê de hilînin, û rojê kêmi ve carek bi hûrgilî bişon.

Dema ku pompa xwe bikar tînin:

- Dema ku hûn parçeyên xwe ji nû ve berhev bikin, pê ewle bine ku mebesta spî paqij, zuwa û bi ewlehî li cîh ye. Pêdivî ye ku pêdivî ye ku pêdivî ye ku her çend mehan carek werin guhertin, an jî pir caran heke hûn pompeya xwe timûtim bikar bînin. Hûn dikarin bibînin ku pompeya we çêtir dema ku lebat têne guhastin şîrê jê dike.

- Dibe ku hûn bi rengê perçeyên paqij periyodîk li derveyê boriyê paqij bikin. Heke piştî ku we pompeya xwe bikar anî di hundurê tubê de xirecir (şilik) ferq kir, piştî pompe kirina pompeya xwe çend hûrdeman bihêle. Ev ê hundurê lûleyê ziwa bike. Ger kondensasyon çêdibe, hûn dikarin alkolê îzopropîl di nav lûleyan re bikişînin û daliqînin da ku zuwa bibe. Heke hûn di boriya xwe de mayînek dibînin, boriya nû bavêjin û bikin.

Ji kerema xwe not bikin: Rêwerzên jorîn ji bo pitikên saxlem in. Ger pitikê we zû ji dayik bûbe, an ji ber nexweşiyê an dermankirinê bijîjkî xwediyê sistema parastinê ya lawaz be, parastina zêde tê pêşniyar kirin. Dibe ku hûn bixwazin perçeyên pompê xwe bikelînin, an jî wan bi cî bikin di şûşeyek firaxê ya li ser dezgehek paqijkirinê de, rojê carek.

Divê hûn çend caran pompe bikin?

Heke pitikê we neçe memik:

- Bi kêmanî rojê 2-3 saetan û şevê jî 3-4 saetan, an jî di 24 demjimêran de herî kêr 8 caran pompe bikin.

Heke hûn hewce ne ku dabînkirina xwe zêde bikin hûn dikarin pir caran pomp bikin.

Heke hûn ê bi demkî ji pitika xwe werin veqetandin:

- Kengê ku hûn ê pitika xwe têr bikin, an jî dema ku pitikê we di nebûna we de ji şûşeyek têr bibe, pompe bikin.

Heke pitik diçe memikê, lê baş naçe, û ji bo pêvekirinê hûn hewceyê şîrê ne:

- Heke hûn difikirin ku pêdawîstiya we kêr e, bi qasî 30 hûrdeman piştî pitikê hemşîreyên xwe pompe bikin. Ev veqetîn berî rakirina pêvek dibe ku bêtir hilberîna şîr teşwîq bike. Heke hûn difikirin ku

pêdawîstiya we baş e, lê dibe ku pitikê we şîrê baş jê neke û qelew nebe, piştî pitikê we li memikê têr bibe pompê bikin û bi şêwirmendek şîrdanê re hevdîtinek pêk bînin.

Divê hûn heya kengê pompe bikin?

- Em tewsiye dikin ku hûn 10-15 hûrdem pump pomp bikin. Zêdetirî 15 hûrdeman pompe dibe ku bibe sedema êşa niçikê. Ji ber ku ji bo demek dirêjtir, bêtir avêtin, dibe ku ji bo çêkirina şîrê we bibe alîkar.

Di derbarê karanîna pompeya pêşîrê de, an, ku hûn bi dîroka nûvekirina xwe ve pompeya kirê ya xwe nû bikin pirsên we hene, ji kerema xwe li MilkWorks li 402-423-6402 (LINCOLN) an 402-502-0617 (OMAHA) bigerin.

Reviewed: copyright January 2018