

(Collecting and Storing Pumped Milk in Kurdish)

Berhevkirin û hilanîna şîrê

Destên xwe bi av û sabûn bişon û cîhekî xweş ê rûniştinê bibînin.

- Ji bo ku alîkariya şîrê we bikeve, pêşîrên xwe bi nermî di nav çember an lédanan de bişerm bikin

Collectîrê di konteynir an poşetek paqij, şûşe an plastîk a ku bê hişk e (BPA tune) de berhev bikin û veşêrin.

Konteynirê baş bigirin. Ger şîrê we cemidî ye, li jor konteynirê cîhek bihêlin da ku şîrê cemidî fireh bike. Ji bo pêşîgirtina li helandinê konteynir li paş cemedê, ji derî dûr bihêle

Konteynirê baş bigirin. Ger şîrê we cemidî ye, li jor konteynirê cîhek bihêlin da ku şîrê cemidî fireh bike. Ji bo pêşîgirtina li helandinê konteynir li paş cemedê, ji derî dûr bihêle

- Parçeyên pompê bi av û sabûn, di nav leganek ku tenê ji bo vê armancê tê bikar anîn de bişon û bila ew hişk bibin (ji bo demên dirêj xwe nexeniqînin, li belavoka CDC binêrin).

Pir pisîkên goran 2-5 ons (60-150 cc) di konteynirekê de vedişêrin. Ev e ku pir pitikên pitir ji mehekê di yek şîrdanê de çiqas dixwin. Hûn dikarin ji her du memikan şîrê di yek konteynera depokirinê de bi hev bikin.

Heke we şîrê nû tepisandî li şîrê sar an cemidî zêde kir, berê şîrê nû sar bikin.

Hûn dikarin heya kengî şîrê xweyê pompekîrî hiltînin? Milkîrê dayikê bi hêsanî "xera nabe". Li vir rêgezên ji Akademiya Dermanê feîrîn (www.bfmed.org) hene.

Mîrê pêşîran ê cemidî eger ji van talîmatan dirêjtir were hilanîn "xeternak" nabe, lêbelê, faktorên xwarin û parastinê yên wê bi demê re kêm dibin. Milkîrê ku ji 12 mehan zêdetir hatî hilanîn tenê ji bo pitikê xwe wekî çavkaniya xwarinê bikar neynin.

Tempa Jûreyê (60-85 pile)

Sartir (39 pile)

Frizerê (0 pile **)

Heya 4 demjimêran çêtirîn e

Heya 4 rojan çêtirîn e

Heya 6 mehan çêtirîn e

Heya 8 demjimêran tête pejirandin * Heya 8 rojan tête pejirandin * 12 mehan tête qebûl kirin

* Heke di şertên pir paqij de werin berhev kirin ** Li ber deriyê cemedê nehêlin

MilkWorks



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

Ger hebûna wî hebe şîrê xwe nû (qet qefilandî) bixwin. Dema ku şîrê cemidî dihele, danîn Containerevê di sarincokê de konteynera şîrê da ku windabûna rûn kêmbike. Heke jihevdeixistina zûtir hewce be, serî lê bidin Milkîrê cemidî di tasek ava sar de an jî di bin ava sar de diherike. Milkîrê dayikê an mîkrovayê bikar neynin Ji ber ku dibe ku proteînên parastinê konteynera şîrê têxin nav tasek ava germ (> 175 pile Fahrenheit) Bêmecel. Milkîrê ku hatî helandin hewce nake ku were cemidandin, lê ew dikare carek heya 24 demjimêran were hilanîn Hênikker. Tiştê normal e ku şîrê felqbûyî ji hev veqetîne. Bi nermî bizivire ku têkel bibe. Divê ne şîrê dayikê be Sapuna bîhn, tirş an tirş. Heke hûn pê dihesin ku şîrê dayikê îfade kirî bêhnek bêhempa heye,

Ji kerema xwe agahdariya me ya di derheqê bêhnên neasayî yên di şîrê dayikê de tene pompekirin de bibînin.

Ger pitika we şûşeyek şîrê teze, sar, an cemidî neqedandî lêkolînek pir kêmbike li ser hilanîna şîrê heye. Pir kes hest dikan ku şîrê neqediyayî di sarincokê de hiltînin û di nav du saetan de şûşeyê diqedînin. Ji bo ku dev ji avêtina şîrê bernedin, mîqdarên mezin ên ku hûn dizanin pitika we dê xilas neke, neke.

Ji bo rêwezên hilanîna şîrê dayikê yên Nebraska DHHS ji bo navend û navendên lênihêrîna rojane, biçin:

Reviewed: copyright November 2018