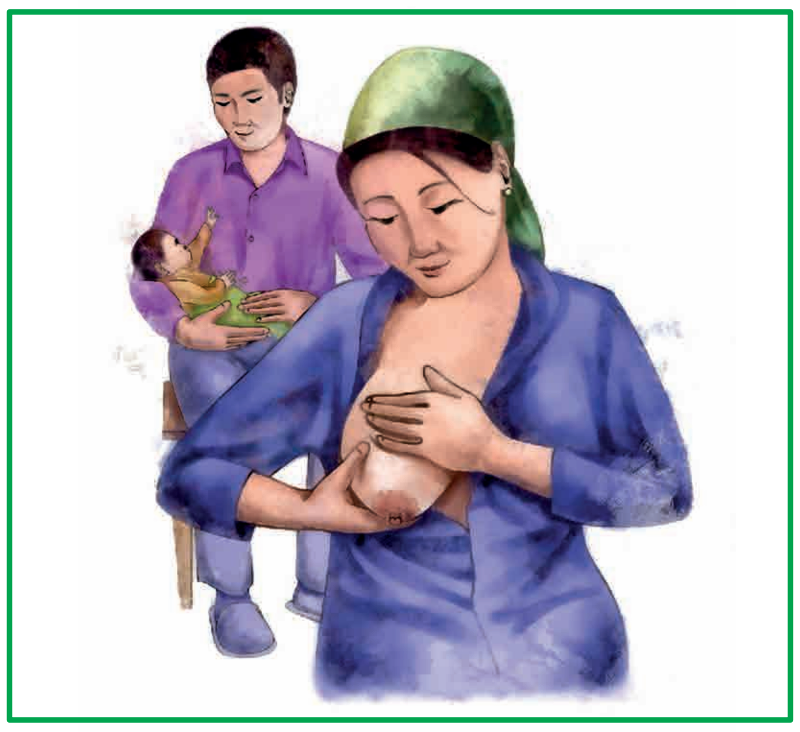
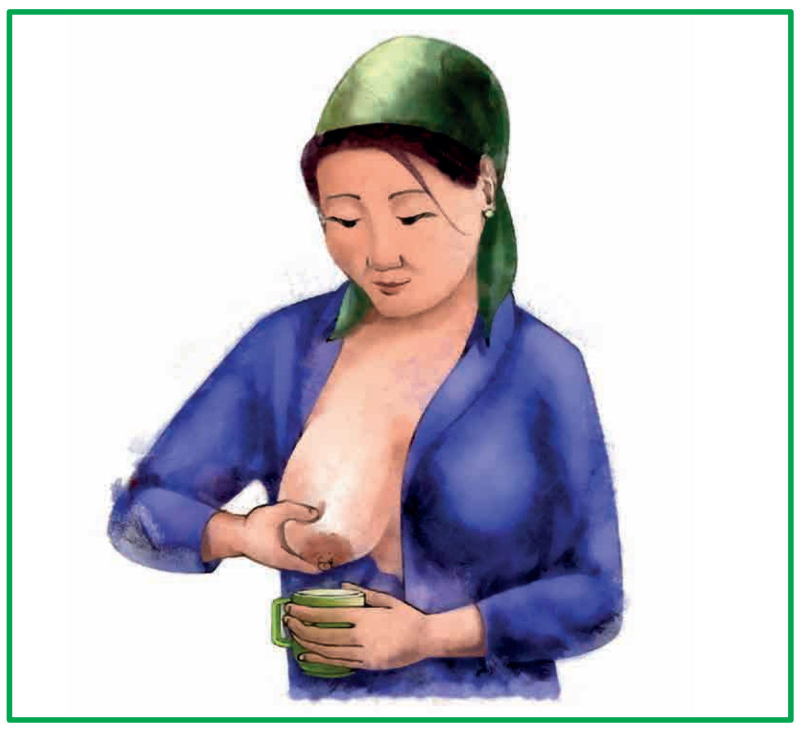
# ЭМЧЕК СҮТҮН КОЛ МЕНЕН КАНТИП СААШ КЕРЕК





**БУЛ ҮЧҮН:**

√ колду самындап жуу
√ ыңгайлуу отуруп жана идишти эмчекке жакын кармоо
√ бармакты эмчектин ареоласынын жана үрптүн үстү жагына, ал эми сөөмөйдү үрптүн жана ареоланын төмөн жагына, бармактын каршысына жайгаштырып, калган манжалар менен эмчекти жөлөп кармоо
√ бармак жана сөөмөй менен эмчектин үрп жана ареоласынын артындагы көкүрөк капталын көздөй кысуу керек, катуу кыскандан этият болуу керек, себеби сүт түтүкчөлөрү бүтөлүп калышы мүмкүн
√ бармак жана сөөмөй менен эмчектин үрп жана ареоласынын артынан кысуу керек. Сиз ареоланын алдындагы сүт синустарын (түтүкчөлөрүн) басышыңыз зарыл. Алар буурчакка окшош. Эгерде сиз аларды сыйпалап таба алсаңыз ошолорду басыңыз. Кысып, кайра коё берип, кысып, кайра коё берип туруу керек. Бул процедура сизге оорутуу сезимин алып келбеши керек. Эгерде эмчекти сааганда ооруса, медициналык кызматкерге жардам сурап кайрылыңыз. Ушундай эле жол менен сүт безинин бардык сегменттериндеги сүттү саап салыш үчүн ареоланын капталдарын дагы сыгуу керек
√ колуңуз менен терини сүргүлөбөңүз, же манжаларыңызды сыйгалантып эмчектин терисин жоорутпаңыз. Манжалардын кыймылы тайгаланууга көбүрөөк окшош болушу керек
√ үрптүн өзүн сыкпаңыз. Үрптү кысуу менен сүт саалбайт. Бала эмчектин үрпүн соргондогудай эле, аны сааганда сүт чыкпайт
√ бир эмчекти кеминде 5-6 мүнөт, сүттүн чыгышы азайганча саайт; андан кийин экинчисин, кайра эки эмчекти тең кайталап саап керек. Бир эле колуңуз менен саасаңыз же чарчасаңыз колдоруңузду алмаштырсаңыз болот
√ эмчекти талапка ылайык саап үчүн 20-30 мүнөт керек, айрыкча төрөттөн кийинки бир канча күндүн ичинде, башкача айтканда сүттү иштеп чыгуу биротоло калыпка салынганга чейин саап туруш керек

**АДЕГЕНДЕ СҮТ ЧЫКПАШЫ МҮМКҮН, БИРОК БИР НЕЧЕ ЖОЛУ СААГАНДАН КИЙИН СҮТ ТАМЧЫЛАЙ БАШТАЙТ. ЭГЕРДЕ ОКСИТОЦИН РЕФЛЕКСИ АКТИВДҮҮ БОЛСО, СҮТ СЫЗЫЛЫП ЧЫГЫШЫ МҮМКҮН.**

## СҮТТҮ КАНТИП СААЙТ

1. бармак жана сөөмөйдү сүрөттө көрсөтүлгөндөй жайгаштырыңыз жана эмчекти көкүрөктү көздөй акырын кысыңыз;
2. бармак жана сөөмөй менен ареоланы басыңыз;
3. сүт безинин бардык бөлүктөрүн саап үчүн, ареоланын каптал жактарынан дагы сааңыз.

Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлиги
USAID АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН
SPRING