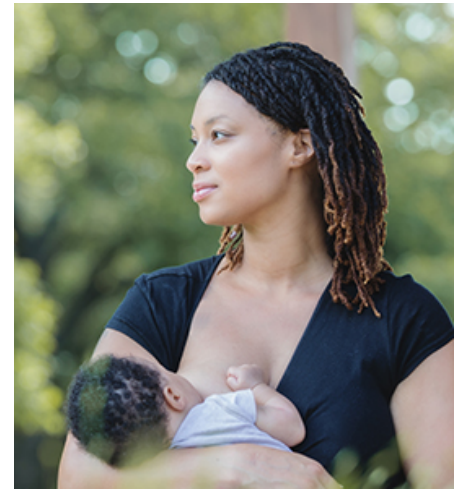


Naasnuujinta iyo Seexashada badbaadada ah ee Dhallaanka



Si waafaqsan Xarumaha Xakamaynta Cudurka (CDC) iyo Ka hortagga, “1 ka mid ah 4 dhallaan ah si gaar ah ayaa loo naas nuujiyaa sida lagu taliyay, wakhtiga ay lix bilood jirka yihiin. Heerarka hoose ee naas nuujinta waxay kudaraan wax ka badan \$3 bilyan sanadkii kharashyada caafimaadka ee hooyada iyo ilmaha gudaha Maraykanka.”

Lori Feldman-Winter, MD, MPH, khabiir caalami ahaan la aqoonsan yahay naas nuujinta, nafaqada, waxbarashadda, iyo xeerka, waxya wadaagtaa fikradeeda ku saabsan naas nuujinta si meesha looga saaro khuraafaadka guud ee qayb xaqiiqooyinka “ay wanaagsan tahay in la ogaado”.



Khuraafaadka #1: Ilmahaygu waxa uu duudinayaa wax badan, markaas ma soo saarayo caano igu filan.

Xaqiiqda: Tani waa fikrada khaladka ah ee laga haysto hooyooyinka cusub ama hooyooyinka ee aan hore u naas nuujin,” waxa tidhi Feldman-Winter. “Dhowrka maalmood ee u horeeya ma jitaan mug badan oo caanaha aadamaha ah oo la sameeyo, oo taasi waa caadi. Ilmahu si lama huraan ah uma quudinayo inta badan sababtoo ah gaajada iyo inuu noqday nafaqo daro, waa inta jeed ama inta badan ee ilmahu uu nuugayo naaska ee caawiso inay caanahu muga yimaadaa. Ilmahu waa inuu ku dhawaadaa naaska inta badan si uu u kiciyo dareenka maskaxdu inuu sameeyo hormoono sababa soo saarida caanahu inay dhacdo. Waxaa loo qorsheeyay qaabkaas. Waa nidaam caadi ah halka carruurta laga quudiyo sideed ama wakhtiyo ka badan muddo 24 saacadood ah.”

Khuraafaadka #2: Nasinta naaska, waxaan u soo saari karaa caano badan ilmahayga.

Xaqiiqda: Kalkaaliska aadka u badan maalmaha hore eenaas nuujinta waxay isjaartaa naaska inuu u sameeyo caano badan ilmaha. Waayo aragnimada bukaankeeda badan, Winter waxay sheegtay in hooyooyinka dareema naaskoodu ay u baahan yihiin nasasho oo inta badana ay xanuun la kulmaan, raaxa daro, ama walbahaar marka ay naas nuujinayaan, taas oo xanibi karta awooda ay ku soo saaraan caanaha. (Haddii tani ay tahay xaalada, fadlan la soco adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama la taliyaha naas nuujinta.)

“Nasashadu maaha doorashada caano badan lagu sameeyo,” waxa yidhi Winter. “Waxaad awoodi doontaa inaad quudiso marka ilmahu gaajoonayo iyo qaabka aan sababayn raaxa darro badan oo hubaal ahaan aan xanuun lahayn. Xaqiiqdii, marka aad seegto quudinta ama aad nasiso naasahaaga, waxa joogsada inay dhacaan waa inaanad kicin maskaxdaada si aad uga dhigto hormoonada bilaaba soo saarida caanaha. Quudinta la seego waxay u sheegtaa maskaxda inay samayso caano yar, iyaddoo hoos u dhigaysa soo saarida. Daryeelida sideed ilaa 10 wakhti maalinta oo dhan waxay ka caawisaa xaqiijinta saadka caano quman.”

Khuraafaadka #3: Ku dar ilmahaaga jadwalka quudinta oo raac.

Xaqiiqda: Sida waafaqsan **Le Leche League International**, quudinta qorshaysan waxay sababi kartaa miisaan korodhka, soo saarida caanaha oo hoos u dhaca, iyo adkaanshaha naaska, oo joojin kasta soo saarida caanaha. Way wanaagsan tahay in la daawado ishaarida quudinta ee ilmaha gaar ahaan muddada dhowrka todobaad ee u horeeya naas nuujinta.

Winter ayaa aqbasha. “Waxaanu jecel nahay inaan ka fekerno in carruurta ay raacaan jadwalka, laakiin way ku adag tahay dad waa wayn oo badan. Caruurta waxaa laoo quudiyaa mar ay badan yihiin iyo mar ay yar tahay – 30 daqiiqadood oo kasta ama saacad – oo waxay hakin kartaa ilaa saddex saacadood ama afar saacadood oo u kala dhaxaysa. Tani waxay khusaysaa sida ilmahu u seexo maalinta oo dhan, iyo isbeddelada samaysanka caanaha aadamaha. Caanaha aadamaha subaxdii lama mid aha caanaha aadamaha fiidkii, taas oo ka duwan caanaha daasada ee carruurta, kuwaas oo had iyo jeer isku mid ahaan.”

Xaqiiqdii, kaarboon haydaraytka, duxda, iyo nafaqeyayaasha kale siiba muga soo saarida caanahu way isbeddelaan muddada maalinta ah. “Waxaad lahaan kartaa caanaha aadamaha subaxdii oo ay ku badan yihiin kaarboon haydaraytka iyo mugga caanaha oo runtii aad u badan. Laakiin saacadaha fiidka, dhallaanka waxay quudin karaa inta badan, caanaha way ka duwan yihiin in lagu dhiirigeliyo dhallaanka si loo quudiyo inta badan iyo in la kordhiyo muga caanadaha. Inta badan, quudinta jawaabta leh waa qayb caadi ah oo naas nuujinta ah oo hooyo kasta ay tahay inay ogaato wakhti ka hor. Waa caadi oo way caafimaad badan tahay in la tooso oo la doono quudin.”

Khuraafaadka #4: Ha siin carruurta lagu daryeelayo naas nuujin dhalo, way wareerin doonaan.

Xaqiiqda: Dhowrka todobaad ee u horeeya, carruurta waxay baranayaan sida loo isticmaalo afkooda iyo carabka si ay u nuugaan oo uga soo wareejiyaan caanaha naaska. Winter ayaa sharaxaysa: “Way ka yar duwan tahay nuugida nooca jiidista ee farsameed sida quudinta dhalada halka carabku joogsado markay caanahu socdaan. Marka la naas nuujinayo, ilmahu waxa uu ka nuugaa caano naaska maaha nuugid.”

Todobaadyada hore ee naas nuujinta, marka ilmahu ku celceliyo adeegsiga carabka, iyo barashada inuu nuugo oo ka dib u liqo qaab abaabulan si uu u wareejiyo caanaha, maaha fikrad fiican in la baro ibta ardafiishalka ah, Winter ayaa tidhi. “Way adag tahay in dib iyo hore loo noqdo marka ilmahu uu baranayo nuugida, sababtoo ah hooyadu waxay bilowdaa quudinta dhalada oo ka dibna waxay ku celisaa naas nuujinta, ilmahu waxa uu qabsadaa oo ka dib fadhiya ahalkaa isagoo filaya cuf is jiidku inuu dhaco,” ayay tidhi. “Waxay u muuqan kartaa in ilmaha la quudinayo laakiin waxa dhacayaa waa waxa aanu ugu yeedhno quudinta aan nafaqada lahayn oo waxaa jirto wareejin la’aanta caanaha. Oo haddii ilmaha yar xidho ama nuugo wax yar ma ogaanaysay mugga hoose ee caanaha la wareejiyay.”

Dhowr todobaad ka dib, badanka carruurta waxay hore iyo diba ugu socdaan oo isticmaalaan xirfafo kala duwan oo naas nuujinta iyo ku quudinta dhalada ah. Winter waxay ku talinaysaa in hooyooyinku isku dayaan naas nuujinta si gooni ah ilaa inta ay suuragalka tahay.

Haddii hooyadu ay qorshaynayso inay shaqa tagto ama ay listo caanaha sabab kale awgeed, waa muhiim in ilmaha la baro inuu ka cabo dhalo. Waydii lamaanahaaga, qof aad jeceshahay ama daryeelaha mustaqbalka inuu kusiiyo ilmaha dhalada u horaysa aaga ka duwan meesha aad caadi ahaan ku quudiso ilmaha, Haddii lagu guulaysto, isku day dhalooyin kala duwan iyo ibo kala duwan ilaa ilmahu uu ka aqbalo dhalada. Ilmahaagu si degdeg ah waxa uu u baran doonaa quudiska dhalada oo waxa uu aqbali doonaa caanaha ka yimid naaska.

Khuraafaadka #5: Naas nuujinta waxay yaraysa xasaasiyada naaska oo waxay burburin doontaa qaabkooda

Xaqiiqda: Da’da, cuf is jiidadka iyo miisaan korodhka guud ahaan waxay saameeyaan isbeddelka qaabka ee naaska haweenka in ka badan kalkaaliska ama naas nuujinta. Badanka haweenka naas nuujiyaa waxay ogaadaan in naasahoodu ay ku noqdaan cabirkii uurka ka horayay iyo qaabka, ama ugu qaab ku dhow, ka dib marka kalkaaliskoodu dhammaado.

Khuraafaadka #6: Ma uuraysan kartid markaad naas nuujinayso.

Xaqiiqda: naas nuujintu waxay ka hortagtaa samaysanka ugxadna qaar haweenka ah, laakiin loogama fekeru qaab la isku halayn karo oo xakameeya dhalmada ka dib lix bilood ee u horaysa, xataa haddii si gaar ah loo naas nuujinayo. Foomka aqbalaada ee xakamaynta dhalmada, la hadal adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.

Khuraafaadka #7: Adkee ibtaada ka hor ilmahaagu inta aanu dhalan si aad isugu diyaariso naas nuujinta.

Xaqiiqda: Dabeecaddu waxay u diyaarin doontaa naasahaaga naas nuujinta. Xeeladahan waxay faro gelin karaan naas nuujinta caadiga ah, markaas baahi looma qabo in la " ibta. "Maqaarka ibtawaa mid ka mid ahaagaga ugu qara ayn oo aad ugu nugul madhasho iyo waxyeelo," Winter ayaa tidhi. "Marka uu ilmahu ku dhegan yahay naaska qaabka aadka u waxtarka badan, ibta caadi ahaan waa la ilaaliyaa, dhammaan hawlaha nuugida waa guudka naaska iyo wareega ibta, iyaddoon xataa la taaban ibta.

Khuraafaadka #8: Naasaha yaryar ma soo saaraan caano badan sida naasaha waa wayn.

Xaqiiqda: Cabirka naaska haweenayda ma qusayso muga soo saarida naaska caanaha. Si waafaqsan Winter, "Naaska laftiisa waxa uu leeyahay awooda gaar ah oo kaydinta ah. Iyaddoo loo eegin cabirka, inta ay leeg yihiin caanaha naasku hayn karaan waxay kala duwan tahay haweenay ilaa haweenay kale. Ilmaha hooyadii naaso yar tahay waxay u quudiysaa si ka badan ilmaha hooyadii naasaha wayn tahay. Markaad ku darto dhammaan caanaha uu qaato ilma kasta, dhammaadka 24 saacadood oo uuxa wa ala is barbar dhigi karaa. Ugu dambaynta, muga la sameeyay wa aisku mid, waa inta jeer ee ilmahu u baahan yahay in la quudiyo si uu u helo mugaas aad ayay uga duwan tahay."

Khuraafaadka #9: Dhammaan carruurta naaska laga daayay ka hor dhalashooda kowaa.

Xaqiiqda: **American Academy of Pediatrics** waxay ku talinayaan naas nuujintu inay tahay isha keliya ee nafaqada ilmahaaga ilaa lix bilood. Markaad ku darto cuntooyinka adaga cuntada dheeliga tiran ee ilmahaaga, sii wad naas nuujinta ilaa ilmahaagu gaadho ugu yaraan 12 bilood jir. Go'aanka lagu joojinayo naas nuujinayo waamid gaar ah, laakiin waxaa jira faa'iidooyin badan oo lagu sii wado naas nuujita, labbadaba hooyada iyo ilmaha.

“Waxaanu garanaynaa inay jiraan dheefo sii socda ee ilmaha laakiin si aad ugu muhiimsan hooyada la xidhiidha cudurka sonkorta iyo cudurka wadnaha, taasi waa dheeraad,” Winter ayaa tidhi. “Kuma talinayno ka daynta naaska ka hor mida labbaduba wada rabaan iyo taageerada naas nuujinta sii socota ilaa labba sanadood ama wax ka badan.

Feldman-Winter waxay uga shaqaysaa sidii khabiir kulliyada National Action Partnership Si sare Loogu qaado Horumarinta Seexashada Badbaadada ah iyo Shabakada Cusboonaysiinta (NAPSS-IIN), ay maal gelisayo Ilaha Caafimaadka iyo Adeegyada Maamulka Hooyada iyo Xafiiska Caafimaadka Ilmaha. NAPSS-IIN waxay raadisaa inay ka dhigto ilmahu inuu si badbaado ah u seexo oo n aas nuujinta curfuga qaranka ee daneeyayaasha taageeraya si loo tijaabo xidhooyinka badbaadada goobaha daryeelka badan si loo horumariyo suuragal ahaanshaha in daryeelayaasha ilmaha iyo qoysaska ay helaan tilmaanta joogta ah, caddaynta ku salaysan ee ku saabsan seexashada badbaadada ah iyo naas nuujinta. iyadoo la jirta NAPSS-IIN, Feldman-Winter waa Dhakhtarka Hormoodka ah ee Goobaha Bulshadda iyo Cusbitaalada Hooyada Hore u socda mashruuca(CHAMPS), hoosta Xarunta Sinaanta Caafimaadka, Waxbarashadda iyo Cilmi baadhida (CHEER) ee Xarunta Caafimaadka Boston, iyo Guddoomiyaha American Academy of Pediatrics (AAP) Qaybta naas nuujinta, iyo xubintii hore ee Kooxda Heeganka AAP ee SIDS. Waa Maaclinka Dugsiga Caafimaadka Cudurada Carruurta Cooper ee Jaamacadda Rowan iyo Khabiirka Dawada Carruurta/Kurayda xaga Cooper University Health. Aragtiyaha halkan lagu muujiyay keliya waa kuwa Digtoor Feldman-Winter fikradeeda gaarka ah oo maaha ururna ama machadka daryeelka caafimaadka.

Ilaha:

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx>

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding>

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/breastfeeding-cdcs-work-508.pdf>

<https://www.lli.org/breastfeeding-info/>

<https://www.webmd.com/parenting/baby/features/breastfeeding-myths#1>