

BUORIT RÁVVAGAT ...

go dus dus leat rašes čičžžoaiivvit



Eanas eatnit vásihit ahte čičžžoaiivvit šaddet rašit daid vuosttaš beivviid maŋnelgo leat álgán njamahit. Dat manná dábálaččat badjel vuosttaš vahku mielde. Muhtumiin leat čičžžoaiivvit guhká rašit, ja de lea bávččas ja unohas njamahettiin.

NJAMAHEAPMI

Rievttes njamahanteknihkka lea deháleamos go leat rašes čizžeoivvit. Doala máná lávga iežat vuostá - dudno čovjjit galget leat lavgalagaid. Máná ii galgga dárbašit jorgalit oaivvi dahje fakŋut čičči guvlui. Bija čizžeoivvi máná baksamiid vuostá, vai máná bidjá caggut njálmmi. Váldde máná hui lahka iežat. Čizžeoivi galgá leat hui siste máná njálmmis, vai ii bávččat. Jus áiggut máná váldit eret čiččis ovdal son ieš luoitá dan, de sáhtát coggat iežat čelččema máná guomi vuostá vai heaitá njammamis(dahje: vai luoitá čičči).

Čizžeoivvit eai berre leat čađat njuoskasat. Geavat njamahancokkaldagaid jus čiččit golget ja molssu nu dávjá go lea dárbu. Jus njamahancokkaldat lea darvnan čizžeoivái, de fertet njuoskadit čáziin ovdal luvvet dan. Ullocokkaldagat njammet mielkki ja dovdojit goikkisin vaikko leat čađa njuoskan. Ullocokkaldagat eai berre geavahuvvot jus balahuvvo leat infekšuvdna.

Eai makkárga vuoidasat ja sálvvat sáhte eastadit rašsumis čizžeoivviid. Dan dihte ii galgga vuoidat sálvvaiguin ovdal go juo leat hávážat čizžeoivviin.

Rupmašis lea refleaksa mii vuolggaha mielkebuvtadeami

Rumašrefleaksa mii vuolggaha mielkebuvtadeami dahká ahte čiččiin goaiku dahje golgá mielki. Dán refleavssa sáhtá oažžut johtui go jorahallá dahje njávká čizžeoivvi várrogasat moadde minuhta, áinnas biktasiid olgobealde.

Bohčit gieđain

Go gieđain bohčá mielkki, de sáhtá vuoŋnastahttit rašes čizžeoivviid. Stimulere álggos refleavssa mii vuolggaha mielkebuvtadeami, geahča badjelis dan birra. Čárvvo dasto ritmmalaččat maŋgga geardde ravdda dan ruškes oasis mii lea čizžeoivvi birra. De álgá mielki golgat ja čizži šaddá dipmaset.

DOAIMMAT GO ČIČČIT LEAT RAŠIT

Sáhtá leat jierpmálaš bohčit veahá mielkki čiččiin vai eai leat nu dievva, ovdal go bijat máná čizžái. De ii bávččat nu ollu go máná álgá njammat. Basa álot gieđaid jus guoskkahalat čizžeoivviid.

Jus čiččit čárdnet, de sáhtá dat rašudit čizžeoivviid, danin go mánái lea váddáset oažžut coavcci iige darvit čičči albmaládje. Jus dus leat čárdnan čiččit, de ávkkuha gieđain bohčit álggos, vai čizži šaddá dipmaset ovdal álggát njamahit máná.

Jus dušše nubbi čizžeoivi lea rašši, bija máná dan nuppi čizžái álggos. Bija su dan bávččas čizžái dalle go mielki lea álgán goaikut das. Jus goappaš čiččit leat rašit, de oáččo refleavssa mii vuolggaha mielkebuvtadeami ovdal bijat máná čizžái.

Geahččal leago unnit bávččas njamahit máná go dollet su julggiid maŋosiežat gieđa vuollái (jumešsajádagas). Go molsu njamahansajádaga, de čuohcá čizžeoivái eará ládje ja vuoŋnastahte dan rašes oasi. Oallugat háliidit čohkkát, go de lea álkit oažžut bajilgova njamaheamis.

Divtte čizžeoivviid goikat veaháš čizžemilkkiin juohke njamaheami maŋjel. lešalddis árppa/hávi sáhtá vuoidat veaháš neutrála sálvvain. Dearvvaš liiki ii galgga dábálaččat vuoidat sálvvain.

Čizžeoivviide galgá unnimus lági mielde guoskat. Lea dehálaš gieđaid buhtistit danin go árppaide besset baktearat.

ČIŽŽEOIVVIID DUDDEN

Lea dehálaš ahte árppat dahje hávit mat leat čizžeoivviin besset savvot, go árppat ja hávit dahket njamaheami bávččas ja bahábut sáhttet vuolšut čizžeoivvit.

Go duođalaččat leat hávváduvvon, jus leat árppat dahje hávit čizžeoivviin, de sáhtá čičči duded go bohčá gieđain (geahča badjelis) dahje bumpet mielkki. Mielkki addá de mánái gohpui. Doahttu ii rávvejuvvo, erenoamážit ii goit daid vuosttaš vahkuid ovdal njamaheapmi lea bures áshuvvon. Lea litnasit gieđain bohčit go bumpet čičči. Čizžebumpe sáhtá garrasit njamistit ja dat ii stimulere álot čičči doarvái bures. Jus čizžeoivvis leat árppat, de sáhtá dat vearránit go geavaha čizžebumpe.

Geahččal mielkedusttoniid bidjat biktasa vuollái vai dat duddejit čizžeovviid. Mielkedustton lea ráige plastihkkagohpoš maid bidjá čizžedoalaniid sisa. Dustton dahká ahte biktasat eai guoskka šizžeovviide ja dat eai ruvvahuva eaige deaddahuva, muhto seammás ožžot áimmu.

Čizžeskálžžut leat asehis silikonsuddjehus maid sáhtta bidjat čizžeovviid nala go njamaha. Čizžeskálžžut eai leat ávkin čoavdit rašisvuoda. Skálžžuid berre geavahit dušše oanehisáiggi ja dušše moadde beaivvi. Dakkár skálžžut sáhtte dagahit ahte čizžeovviid stimuleren hedjona ja dagahit ahte mánná ii gurre čičči nu bures. Sáhtta maid dai leat váddáset botkehit máná čizžeskálžžus jus geavaha dan guhkit áiggi.

IEŠGUÐETLÁGAN INFEKŠUVNNA

Bakteara-infekšuvdna: Bakteara-infekšuvdna sáhtta leat sivvan manne čizžeovvitat leat rašit guhká. Soaittát dárbbášit dikšojuvvot reseaptalaš dálkasiiguin bakteara-infekšuvnna vuostá.

Guopparinfekšuvdna: Jus čizžeovvi ain lea hui rašši maŋŋilgo leat geahččalan ráđiid, de sáhtta dasa sivvan guopparinfekšuvdna. Sáhtta dovdot dego livčče "buolli streanggat" čiččis go njamahat ja maŋŋel njamaheami, ja čizžeovvi šaddá ruoksat dego gáiccamuorji. Guopparinfekšuvdna čizžeovviin lea dábálaš jus mánás lea sámpá, eatnis lea leamaš vuolledábiin guoppar áhpehisvuodas dahje aitto lea geargan antibiohtadivššuin.

Váldde oktavuoda dearvvašvuodaguovddáziin ja njamahanvehkiin: Váldde oktavuoda dearvvašvuoda-stašuvnnain jus rašisvuodas čizžeovviin ii maná badjel ja lea unohas njamahit. Njamahanveahki sáhtta vástidit gažaldagaid njamaheami ja njamahanteknikhaid birra, geahča ammehjelpen.no jus áiggu eambo dieđuid.

VÁLDDE OKTAVUODA DOAKTÁRIIN

- Jus dus leat garra bákčasat čiččiin ja lea heajos obbalaš dearvvašvuodadilli.
- Jus váruhat ahte leat ožžon bakteara-infekšuvnna dahje guopparinfekšuvnna čiččiide.

Váhnengiipa nr. 2

Gihppaga leat almmuhan fágaidrasttildeaddji čállinjoavku mas leat mielde doaktárat, farmasevtat ja dearvvašvuodadivššár. Gihpa lea ráhkaduvvon girjjálašvuoda ja resurssaid vuodul mat ledje gávdnamis almmuhanáigodaga áiggi ovtas olgguldasa áššedovdiiguin. Ii dušše gihppaga ábut geavahit, dat ii sáhte gokčat gulahallama kvalifiserejuvnon dearvvašvuoda bargiiguin, dahje iskkademiid dahje divššu maid sis oázžu. Sáhtat geavahit dan go humat dearvvašvuodabargiiguin ja apotehkain. Dearvvašvuodabargiin lea ovddasvástáduš geavahit gihppaga sisdoalu go addet ráđiid dahje dikšot pasieantaid.

Čállinjoavku: H. Nordeng (farmasevta, Farmasevtalaš instituhtta, Oslo Universitehta), A.K. Brigtsen (mánáiddoavttir, Mánáidklinikka, Oslo Universitehtabuohcceviessu), A.M. Brænd (dearvvašvuodastašuvnadoavttir, Dearvvašvuoda- ja servodatinstituhtta, Oslo Universitehta), A.J. Midtsund (dearvvašvuodabuohccedivššár, Oslo suohkan).

Teavstta leat lohkan: Doavttir Solveig Thorp Holmsen, Nasjonalt kompetansesenter for amming, Kvinneklinikken, Rikshospitalet

Govuheaddji: Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Ođastuvvon almmuhus cuoŋománu 2019. Gihppagis sáhtta váldit sitáhtaid jus almmuha gáldu.

