



Harma Hoosisuu

Jalqabuu

Qajeelfamni kun harma hoosisuun akkamitti akka jalqabamuu fi daa'imni keessan aannan gahaa argachuu isaa akkamitti akka himan ibsa.

Aannan harmaa oomishuu

Yeroo ulfaa, harmi keessan harma hoosisuuf of qopheessuu jalqaba. Kanneen ni hubattu:

- harmi keessan ni guddata
- fiixeen harma keessanii fi qabduun harmaa (gogaa gurraacha fiixee harmaa marsee jiru) ni gurraacha'a.

Da'umsa booda guyyoota 2 hanga 3 jalqabaa keessatti:

- qaamni keessan aannan harmaa jalqabaa isa silga jedhamu. hamma xiqqoo oomisha
- aannan kun bifa aangoo, keelloo ykn qulqulluu ta'ee mul'ata
- kun yeroo baay'ee wanta daa'imni fayyaaleessi tokko barbaadudha.

Da'umsa booda sa'aatii 40 hanga 60 gidduutti, aannan harmaa keessanii gara 'aannan bilchaataatti' jijjiiramuu jalqaba. Kun aannan keessan 'oomishuu' jedhama.

Ni hubattu:

- dhiyeessiin aannan keessanii ni dabala
- harmi keessan ulfaate isinitti dhaga'amuu fi miira hin mijanne uumuu danda'a.
- Yeroo dhiyeessiin aannan keessan fedhii daa'ima keessanii waliin wal-simutti harmi keessan miira mijaataa isiniif kenna.

Hormoonotaa fi harma hoosisuu

Qaamni keessan aannan oomishuuf hormoonii pirolaaktiini jedhamu barbaada. Yeroo harma hoosifan ykn aannan elmiitan qaamni keessan pirolaaktiini oomisha. Yeroo baay'ee yoo hoosifan ykn aannan elmiitan, qaamni keessan aannan baay'ee oomisha.

Yeroo harma hoosifan ykn elmiitan qaamni keessan hormoonii ooksiitoosinii jedhamus ni oomisha. Ooksiitoosiniin maashaaleen xixiqqoo harma keessanii akka kottoonfatan gochuun aannan gara daa'ima keessaniitti akka dhiibamu godha. Kun 'let-down reflex' jedhama.

Yeroo kun uumamu, kanneen hubachuu dandeessu:

- harma keessan isa biroo irraa aannan dhangala'uu
- haalli daa'imni keessan harma hodhuu fi liqimsuu isaa ni jijjiirama.

Namoonni tokko tokko harma isaanii keessatti miira qirqiruu ykn guutuu isaanitti dhaga'amuu danda'a.

Da'umsa irratti jalqaba gaarii qabaachuu

Harma hoosisuu keessan gargaaruuf wantoonni gochuu dandeessan muraasni:

- erga daa'imni dhalatee battalumatti, gogaa keessanii fi gogaa daa'ima keessanii wal tuqsiisuun laphee keessan irratti hammadhaa.
- sa'aatii jalqabaa da'umsa booda jiru keessatti hoosisuuf yaalaa.

Nuti isin gargaarra:

- daa'imni keessan hoosifamuuf qophaa'aa akka ta'e adda baasuu, kunis mallattoolee 'fedhii hoodhuu' jedhama
- haala daa'ima keessanii mijeessaa
- daa'ima keessan hoosisuuf harma keessanitti akkamitti akka maxxansitan baraa.

Harma hoosisuu jalqabaa

Guyyoota fi torbanoota jalqabaa keessatti harma hoosisuun yeroo fi shaakala barbaada. Gorsaawwan kunniin gargaaruu danda'u.

- Mallattoolee fedhii nyaataa daa'ima keessanii hordofaa, kan akka:
 - afaani isaanii banuu
 - hidhii isaanii arraabuu
 - gara harma keessaniitti garagaluu
 - harma keessan barbaaduu
 - harka isaanii gara afaan isaaniitti fiduu.

- Daa'imman yeroo baay'ee hodhu, kunis sa'aatii 24 keessatti tilmaamaan si'a 8 hanga 12 dha.
- Akkaataawwan harma hoosisaa adda addaa kanneen isiniifi daa'ima keessaniif mijataa ta'an yaalaa.
- Daa'imni keessan yoo rafe, gogaa keessanii fi gogaa daa'ima keessanii wal tuqsiisuun hoosisaa, yookiin suuta jettanii gogaa isaanii sukkuumaa; kunis dammaqanii akka turanii fi cimsaani akka hodhan gargaara.
- Yeroo hoosistan hundumaa harma lamaan dhiyeessaa. Yeroo hoosistan hundumaa harma hoosisa ittiin jalqabdan sana jijjiiraa.
- Yoo daa'imni keessan harma hoodhuu irratti rakkoo qabaate, aannan xiqqoo elmuun kubbayyaa yookiin fal'aanaan daa'ima keessaniif kennaa.
- Yoo isin hin barbaachisne, harma pilaastikii sobaa, xuuxoo, yookiin qaruuraa hoosisaa fayyadamuu dhiisuuf yaalaa.
- Daa'imni keessan aannan foormulaa daa'immanii yookiin dhangala'aa biraa isa hin barbaachisuu. Yoo isa barbaachise nuti isinitti himna.
- Dadhabbiin isinitti dhaga'amu danda'a, kanaafuu yeroo dandeessan hundumaa boqodhaa.
- Sirnaan nyaachuuf yaalaa, akkasumas yeroo dheebottan bishaan gahaa dhugaa. Fincaan keessan bifa ifaa ta'e qabaachuu qaba.

Mallattoolee daa'imni keessan aannan gahaa argachaa jiraachuu isaa agarsiisan

Mallattooleen kunniin daa'imni keessan aannan gahaa argachaa jiraachuu agarsiisuu danda'u.

- Daa'imni keessan yeroo hodhu ni tasgabbaa'a.
- Yeroo hoosistan daa'imni yommuu hodhuu fi liqimsu arguun yookiin dhaga'uun ni danda'ama. Hodhuu qofaan yeroo hunda daa'imni keessan aannan argachaa jira jechuu miti.
- Erga aannan keessan mirgisee booda, sa'aatii 24 keessatti daayippariin jiidhaa fi ulfaataan 5 hanga 6 ni jiraata.
- Bobbaan daa'ima keessanii gurraacha irraa gara bifa keelloo yookiin bifa mastarditti (keelloo diimatti) jijjiirama.

- Torban 6 hanga 8 jalqabaa keessatti, daa'imni keessan guyyaatti yoo xiqqaate si'a tokko ni bobba'a.
- Erga ulfaatinni qaamaa jalqabaa hir'itee booda, daa'imni keessan ulfaatina ni dabalata, akkasumas torban 2 keessatti gara ulfaatina dhaloota isaatti ni deebi'a.
- Ji'oota 3 jalqabaa keessatti, daa'imman baay'een torbanniin tilmaamaan giraama 150 ni dabalatu. Narsiin Fayyaa Haadhoolii fi Daa'immanii keessanii guddina kana hordofuuf isin gargaaru.

Harma hoosisuun jalqaba irratti ulfaataa isinitti fakkaachuu danda'a. Osoo salphaa hin ta'in dura yeroo baay'ee torban muraasa fudhachuu danda'a. Kun waan baramaadha. Obsa qabaadhaa, yoo gargaarsi isin barbaachise gaafadhaa.

Odeeffannoo fi gorsa dabalataatiif:

Narsii Fayyaa Haadhoolii fi Daa'ima naannoo keessanii haasofsiisaa.

Narsii Fayyaa Haadhoolii fi Daa'ima haasofsiisuuf, sa'aatii kamiyyuu galgala ykn guyyaa lakkoofsa Fayyaa Haadhoolii fi Daa'ima Victoria **13 22 29** irratti bilbilaa.

Gorsaa harma hoosisuu haasofsiisuuf, sa'aatii kamiyyuu galgala ykn guyyaa lakkoofsa Gamtaa Harmaa Hoosisuu **1800 686 268** irratti bilbilaa. Odeeffannoo fi gargaarsa argachuuf websaayitii isaanii daawwachuu dandeessu: breastfeeding.asn.au

Turjumaana ni barbaadduu?



Interpreter

Yoo kan isin barbaachisu ta'e turjumaana gaafachuu dandeessu.

Gargaarsa Miidhaa Maatii Keessatti Raawwatamuuf

Sarara Kabaja Gargaarsaa Biyooleessaa 1800

Yoo miidhaan fi hacuuccaan saalaa, mana keessaa ykn maatii isin mudate gargaarsa argachuu dandeessu. Galgala ykn guyyaa yeroo barbaaddan bilbiluu dandeessu. 1800 737 732 1800respect.org.au

Ibsa Itti-gaafatamummaa: Waraqaan odeeffannoo kun odeeffannoo waliigalaa qofa kenna. Gorsa addaa waa'ee fedhii kunuunsaa fayyaa keessanii ykn kan daa'ima keessanii argachuuf, ogeessa fayyaa keessan irraa gorsa argachuu qabdu. The Royal Women's Hospital ogeessa fayyaa mariisuu dhiistanii waraqa odeeffannoo kana irratti hirkachuun miidhaa ykn kasaaraa qaqqabu kamiyyuuf itti-gaafatamummaa hin fudhatu. Yoo gargaarsi fayyaa ariifachiisaan isiniif ykn daa'ima keessaniif barbaachise, maaloo kutaa balaa tasaa isinitti dhiyoo jiru quunnamaa.

© The Royal Women's Hospital 2026