

# Deagh mholaidhean airson a bhith a' cur ris a' choltas gun soirbhich leat le beathachadh air a' chhìch

**Bi ullachichte** – tadhail air làrach-lìn **ParentClub.scot** agus leugh do lethbhreac den bhileig 'Off to a Good Start: All you need to know about breastfeeding.'

**'S e a bhith craiceann ri craiceann le do bhèibidh dìreach às dèidh am breith an toiseach tòiseachaidh as fheàrr airson beathachadh air a' chhìch.** – Ma chumas tu an leanabh faisg air do chìoch, broснаichidh seo an leanabh gus beathachadh air a' broilleach. Ma tha do phàiste cadalach, lean ort le tòrr suathadh craiceann ri craiceann. Dh'fhaodte gum bi thu airson do bhainne do shuathadh le làimh gus am bi do leanabh deiseil airson biadhachadh. Ma tha thu fhèin no do phàiste tinn goirid às dèidh am breith, feuch ri an cur ri do chraiceann cho luath 's as urrainn dhut.

**Beathaich nuair a bhios do phàiste ga iarraidh** – nuair a sheallas do phàiste comharran gu bheil iad ag iarraidh biadh no dìreach gus an socrachadh gus am bi iad cofhurtail. Tha e ceart gu leòr dhut feuchainn ri toirt air do leanabh biadhachadh ma tha do chìochan a' faireachdainn ro làn no ma tha thu dìreach airson fois a ghabhail agus do phàiste a bhiadhachadh. Bidh bèibidhean ag ithe gu tric agus airson diofar amannan, agus mar sin, na gabh dragh mur eil pàtran suidhichte ann. Na gabh dragh - chan urrainn dhut leanabh a mhilleadh!

**Bi foighidneach, faigh cleachdadh air na sgilean bunaiteach** – bheir seo ùine dhan dithis agabh ach tha e tòrr nas fhasa aon uair 's gun ionnsaich thu mar a bu chòir dhut an leanabh a ghiùlan agus a chur air a' chhìch.

**Seachain rud sam bith a thoirt do do phàiste ach bainne-cìche** – gu h-àraidh anns na tràth-làithean oir dh'fhaodadh seo buaidh a thoirt air an dèanamh bainne agad. Brosnaichidh beathachadh tràth is tric às dèidh breith thu gus bainne a chruthachadh. Uaireannan is dòcha gu bheil thu a' faireachdainn gu bheil thu gam beathachadh gu tric ach tha e àbhaisteach agus socraichidh e sìos.

**Ma tha e doirbh dhut, na stad, bi misneachail agus faigh cuideachadh** – tadhail air **ParentClub.scot**, cuir fòn chun loidhne-cuideachaidh **0300 100 0212**, dhan bhean-ghlùine no neach-tadhail slàinte. Rach gu buidheann taic ionadail airson beathachadh aig a' bhroilleach no ma tha fios agad air luchd-taic co-leithid san sgìre agad cuir fòn thuca. Is d' fhiach e beathachadh air a' chhìch!



# Ciamar a shuathas mi bainne às mo chìch le làimh?

## Ceum 1

Tòisich le bhith a' brosnachadh do bhainne gus sruthadh - cuidichidh e a bhith faisg air do bhèibidh. Gus bainne a shuathadh le làimh, tòisich le bhith a' suathadh do chìche agus do shine gus na hòrmonaichean a dh'fheumar gus bainne a dhèanamh a bhrosnachadh.



## Ceum 2

Cuiribh d'òrdag is an còrr de do chorragan an an cruth 'C', 2-3cm air ais bho bhonn do shine.



## Ceum 3

Dèan brùthadh socair is leig às e uair is uair gus an nochd do bhainne. Dh'fhaoidte gun toir seo mionaid no dhà.



## Ceum 4

Nuair a dh'fhàsas an sruth nas slaodaiche, gluais do chorragan do phàirt eadar-dhealaichte de do chrìoch agus tòisich a-rithist. Ma ghabhas do leanabh bainne bho aon chìoch a-mhàin, dh'fhaodadh tu bainne a shuathadh às a' chìch eile.



# Suidheachadh agus ceangal

Tha fios aig leanabhan gu nàdarrach mar a cheanglas iad iad fhèin ris a' chich airson beathachadh, ach faodaidh màthraichean cuideachadh le bhith a' togail (a' suidheachadh) an leanaban ann an dòigh a chuidicheas iad gus seo a dhèanamh. Anns na tràth-làithean, tha e math beagan ùine a chaitheamh còmhla ri do phàiste a' feuchainn ri faighinn a-mach dè an dòigh-giùlain as fheàrr dhan dithis agaibh.

Dh'fhaodadh mar a bhios tu a' giùlan do leanabh agus mar a cheanglas do leanabh ri do chich diofar a dhèanamh eadar beathachadh gun phian, cofhurtail far am faigh do leanabh bainne gu leòr, agus suidheachadh far a bheil thu goirt agus far a bheil cùisean doirbh do do leanabh. Bheir do bhean-ghlùine, neach-tadhail slàinte no banaltram teaghlach comhairle dhut, ach bidh na duilleagan seo feumail cuideachd.

Gheibh thu barrachd fiosrachaidh mu shuidheachadh agus ceangal air làrach-[parentclub.scot](http://parentclub.scot).

## Ceum 1 air a cumail faisg

Feumaidh do phàiste a bhith air a chumail faisg air làimh fhad 's a tha thu a' beathachadh air a' chich. Tha seo a' ciallachadh nach fheum i sìneadh gus ruighinn air do chich agus bidh e nas cofhurtaile dhutsa cuideachd.

Bu chòir a ceann, amhach, a broilleach agus a cruachain uile a bhith a' coimhead an aon taobh gus dèanamh cinnteach gu bheil i a' tighinn gu do bhroilleach leis a' cheàrn cheart. Tha seo cuideachd ga brosnachadh gus a ceann a chur air ais – tha e duilich dhi slugadh ma tha a corp lùbte.

Bu chòir a sròn a bhith aig ìre do chiche, gus an ruig do shine cùl a beòil nuair a lùbas i a ceann air ais airson biathadh.



**Tha gach màthair is pàiste eadar-dhealaichte agus lorgaidh thu suidheachadh a tha cofhurtail dhan dithis agaibh.**

## Ceum 2

### ceann saor

Dìreach mus dèan i ceangail, bu chòir a ceann a bhith saor, gus an urrainn dhut taic a thoirt dhi air cùl a h-amhaich agus a guailnean. Lùbaidh i a ceann air ais gu nàdarra. Leigidh seo leatha a beul fhosgladh gu mòr, a smiogaid a chur a-steach an toiseach agus gu leòr den chìch a chur na beul.

Cuimhnichibh - bu chòir dhut a toirt gu sgiobalta gu do chìoch (seach an caochladh). Bu chòir dhi a teanga agus a bilean ìochdair suathadh ri do chìoch an toiseach.



**Dèan cinnteach gun iarr thu cuideachadh ma tha feum agad air.**

## Ceum 3

### beul fosgailte

Bu chòir a beul a bhith làn fhosgailte. Bu chòir a smiogaid a bhith a' beantainn ri do chìoch, agus bu chòir a gruaidhean a bhith làn agus cruinn.

Ma tha d'aireola (an raon nas duirche timcheall air do shine) idir ri fhaicinn, bu chòir barrachd fhaicinn os cionn a bile uachdair àrda na fo a bile ìochdair.

Bidh cuid de mhàthraichean a' faireachdainn mì-chofhurtachd an toiseach airson beagan dhiogan ach bu chòir seo a dhol air falbh gu sgiobalta agus cha bu chòir gum biodh e goirt leanabh a bhith air a'chìch. Nuair a bhios do phàiste ceangailte gu math, mothaichidh tu i a' deoghal gu ruitheamach, a' slugadh agus a' stad bho àm gu àm fhad 's a tha i ag ithe.



Tha e cudromach gum bi do bhèibidh ceangailte riut gu ceart. Tha seo a' ciallachadh gum faigh i bainne gu leòr agus gum bi nas lugha de chunnart ann gum bi duilgheadasan aice.

