

# How Breastfeeding Works



Australian Breastfeeding Association



an illustrated guide



དཔེ་རིས་ཅན་གྱི་  
སློབ་སྟོན།

འཇམ་ལྷན་གྱི་སྐད་ལས་སམ།

Tibetan

ཨ་སི་ཤི་ཡའི་རྒྱ་སྤྱོད་ལྷན་ཚོགས། ༢༠༢༡

©Australian Breastfeeding Association 2021

ABN 64 005 081 523

[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

[actnswoffice@breastfeeding.asn.au](mailto:actnswoffice@breastfeeding.asn.au)

# Contents

Please click on a picture to go to that section

ཐུ་སྐྱུན་ཇི་ལྟར་ལས་སམ།

p1

How breastfeeding works

བྱིས་བ་ཐུ་མར་སྦྱོར་བ།

p5

Putting baby to breast

འོ་མ་མང་དྲགས་པ།

p9

Too much milk

འོ་མ་མང་བ་བཟོ་བ།

p15

Making more milk

ཐུ་ཞོ་བཏོན་པ།

p23

Expressing breastmilk

ཐུ་ཞོ་ཉར་ཚགས།

p29

Storing breastmilk

ཐུ་ཚེ་ཟུག་ཏུ་ཅན།

p35

Sore nipples

ཐུ་མའི་གཉན་ཚད་དང་སྐྱ་སྒྲ་འགགས་པ།

p41

Mastitis & blocked ducts

ལས་ཀ་བྱེད་པ་དང་ཐུ་མ་སྐྱུན་པ།

p45

Working & breastfeeding

དཀར་ཆག

སྟོབས་གཅིག་གློག་བརྒྱུ།

# How Breastfeeding Works

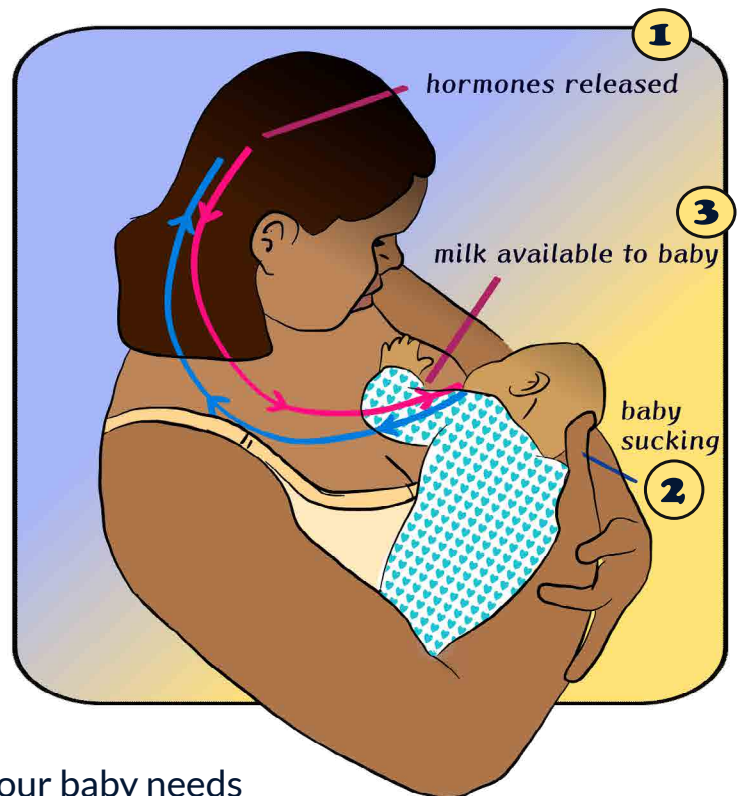
The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**<sup>1</sup> when your **baby sucks**<sup>2</sup> on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.<sup>3</sup>

The first breastmilk you make will be thick and yellow. It's called **colostrum**<sup>4</sup>.

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour**.<sup>5</sup>

Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.

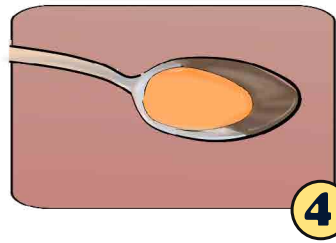


## Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

# ཕུ་སྐྱུན་ཇི་ལྟར་ལས་སམ།

ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ལ་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་མང་བ་འབྱུང་བས། ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་མ་  
མང་བ་བཟོ་བ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ལིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་མ་  
ལོ་མ་ལྟ་བུའི་སྐྱབས་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་ལོས་བཅད་ཞིག་གཏོང་བ་  
ཡིན། ① ② འདི་ལིས་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་ལོ་ལ་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་བཟོས་པའི་  
བཀོད་པ་གཏོང་བ་དང་ལོ་མ་འཐོན་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ③



ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་དང་པོ་དེ་ཐུག་པོ་དང་སེར་མདོག་ཅན་ཡོད། དེ་ལ་སྤྱི་ཞིས་བཅོལ་བ་  
ཡིན། ④

འདི་ལིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་མི་ན་བ་གནས་རྒྱུར་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཡིན་པས་འདི་ཉིད་  
ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་སྤོད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་ལ་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་མ་ལོ་མ་སྤོད་པར་སྤོད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ⑤  
ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་འཚར་ལོངས་ལ་དགོས་ཤིང་མཐའ་དག་ཡོད་ཅིང་

## འདིར་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་དེ་ཚུལ་མཐུན་ངང་འབབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྟོགས་ཚུལ་ནི།

- ཐོག་མར་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་ལ་སྐྱབས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་མཁྱོགས་པོར་ལྷུ་བ་ཡིན། ལན་གཅིག་ལོ་མ་འབབ་པ་ཡིན་ན་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་  
མིད་ལྟར་སྤོད་པར་གཏོང་བ་ཡིན། བྱིས་པས་དུས་ནས་དུས་སུ་བར་མཚམས་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནས་བརྒྱུད་པར་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་མིད་ལྟར་གཏོང་བ་  
འགོ་འཛུགས་པ་ཡིན།
- ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྡན་པར་གྱུ་བྱེད་པ་ཡིན།
- སྐྱབས་འགའ་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་ལ་འཚར་ལོངས་ལ་དགོས་པའི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་ལ་མཐུན་པར་བྱེད་པ་ཡིན།
- ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་སྐྱུན་ལོ་ལ་སྤོད་པ་ཡིན།

## The way you feel can change how your breastmilk flows.

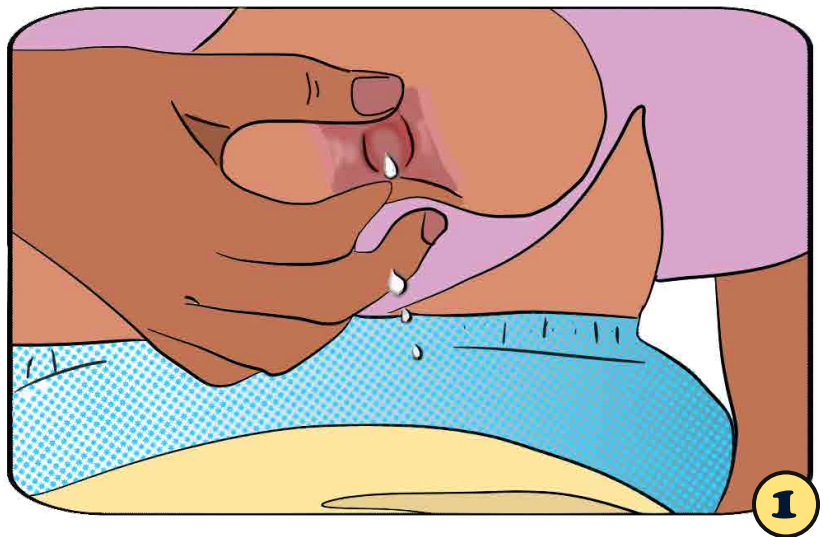
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See [page 5](#)



## How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. ❷
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.



# བྱིས་ཅི་ལྟར་ཚོར་བ་ཡིས་འོ་མ་འབབ་ཚུལ་ལ་འགྲུར་ལྡོག་འགོ་བ་ཡིན།



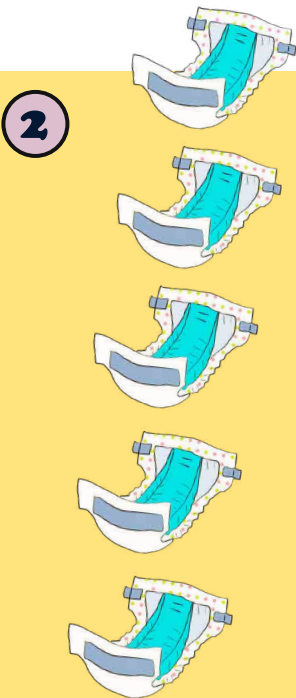
དཔེར་ན། བྱིས་པོ་ཐང་ཆད་པ་ལམ། དངངས་འཚབ་བྱུང་བ། རོ་ཚ་བ་ཡིན་ན། བྱིས་ཀྱི་འོ་མ་དེ་རྒྱང་དུ་འབབ་སྲིད་པ་ཡིན། ལྷོད་དུ་གནས་པ་ཡིས་འོ་མ་ཡག་པོ་འབབ་པར་རོགས་པ་བྱིད་པ་ཡིན།

རང་ཉིད་བདེ་སྣོད་ཀྱི། རང་གི་ཉེ་འཁྲིམ་སྲུ་འཕྲུང་ཡག་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་པའི་ཁ་ཟས་ཡོད་པ་གྱ།

རང་གི་བྱིས་པོ་རྒྱ་མར་མ་སྲུར་བའི་སྣོན་དུ་རྒྱ་ཞེའི་ཐིག་པ་ཁ་ཤམ་བཏོན། ①

རང་གི་བྱིས་པོ་རྒྱ་མ་སྲུན་པའི་སྐབས་རང་གི་རྒྱ་མར་བསྐྱམ་ཉེ་འཇམ་པོ་གྱ།

རང་གི་བྱིས་པོ་བཞག་སྐབས་ཉག་ཉག་ཡིན་པ་ངེས་བརྟན་གྱ།



2

## ངའི་བྱིས་པོ་རྒྱ་ཞོ་འདང་ངེས་རག་གི་ཡོད་པ་དེ་ངས་ཅི་ལྟར་ཤེས་བྱུང་བམ།

གལ་ཏེ་གཤམ་དག་སྣོན་གྱི་ཡོད་ན་བྱིས་པོ་རྒྱ་ཞོ་འདང་ངེས་རག་གི་ཡོད།:

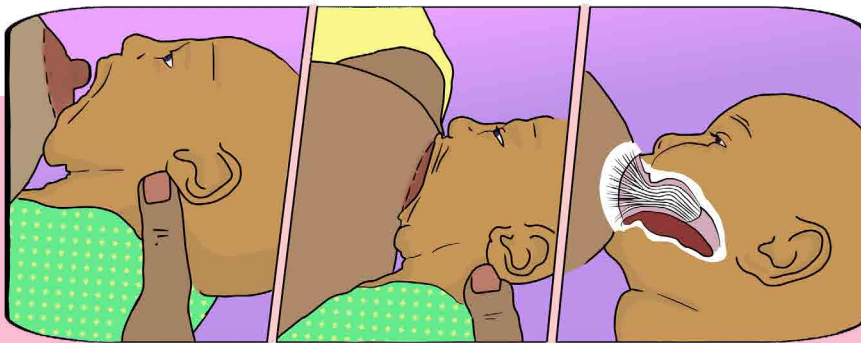
- བྱིས་པོ་ཤེས་པ་ཞོགས་པ་ལམ་དགོང་མོ་སྟེ་དུས་ནམ་ཡིན་ལ་དགོས་སྐབས་འོ་མ་སྣོན་གྱི་ཡོད་པ། སྐབས་འགར་བྱིས་པོ་རྒྱ་ཚོད་ 20 རང་ཐང་ས་ 90 - 92 ལམ། དེ་ལས་མང་བ་སྣོན་པ་ཡིན།
- རྒྱ་ཚོད་ 20 རང་བྱིས་པོ་རྒྱ་གདན་ཐང་ས་ 4 ལམ་དེ་ལས་མང་བ་སྣོན་པ་བཟོས་པ་དང་། བཟོས་པ་འཇམ་པོ་ཐང་ས་ 3 ལམ་དེ་ལས་མང་བ་གཏོང་བ་ཡིན། བྱིས་པོ་རྒྱ་མ་སྣོན་དུས་བཟོས་པ་ཉུང་བ་གཏོང་སྲིད་པ་ཡིན། ②
- བྱིས་པོ་གཉིད་སང་དང་། ཕན་ཚུན་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱིད་ཅིང་བདེ་སྣོད་རང་གནས་པ་ཡིན།
- བདུན་སྐྱལ་ 2 ལམ་ 3 རེར་སྣོད་ཚད་འདིགས། བྱིས་པོ་འདི་སྣོད་ཚད་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།
- བྱིས་པོ་འདི་མགོ་དང་གཟུགས་པོ་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

# Putting baby to your breast

Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

- 1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.
- 2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.
- 3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.

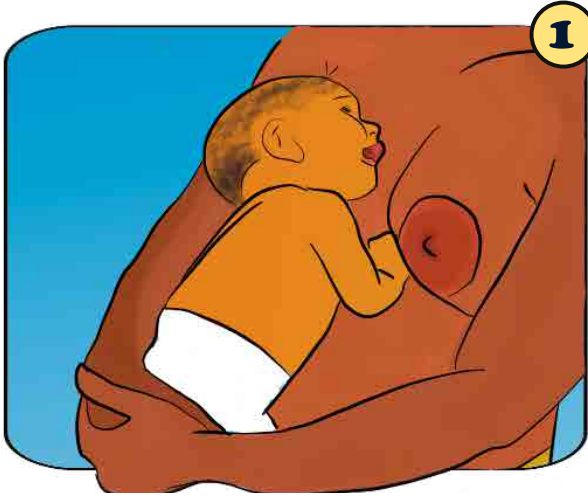




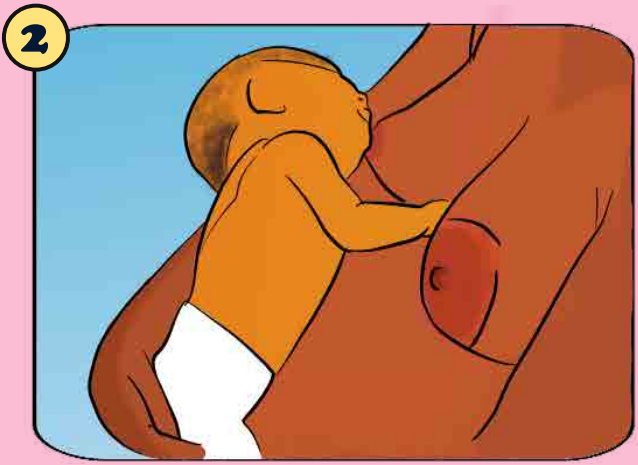
# ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ལ་རྩ་མར་སྦྱོར་ཚུལ།

ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་རང་རླབ་ལྷན་སྦྱོར་གྱི་རིག་པ་རྗེས་འབྲང་བྱེད་དུ་  
 འཇུག་འདི་ལ་ 'བྱིས་པར་ཆས་པའི་བཅེ་ཞེན' ཞེས་བརྗོད་པ་  
 ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ཉིད་བྱིས་པ་བཅོས་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་འམ་  
 དེའི་རྗེས་སུ་འགོ་འཇུག་ཆོག་པ་ཡིན། སྦྱོར་ཉམས་བྱེད་ནས་སྦྱོད།  
 རྒྱབ་ལ་སྦྱོར་རྒྱག་སྟེ་རྒྱབ་སྟོགས་ལ་སྟེ།

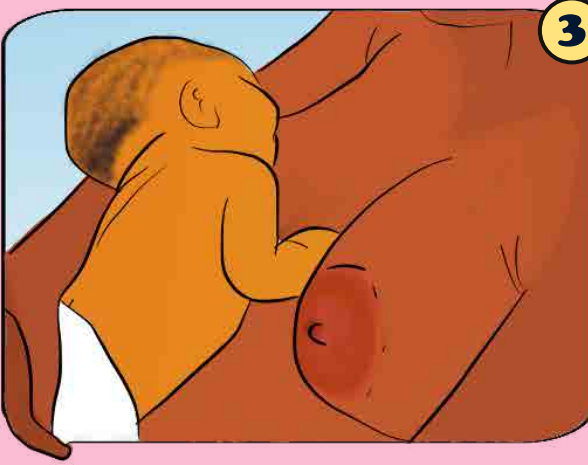
ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་གཉིད་སང་པའི་སྐབས་དང་ཞི་འཇམ་དང་གནས་པའི་  
 སྐབས་འགོ་འཇུག་པ་བྱ། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་ཕྱོག་པ་དག་མར་སྦྱང།  
 འོན་ཏེ་རྩ་གདན་དང་འཇགས་འཇོག་ རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱོད་གོས་དང་རྩ་  
 ལྷུ་འཇུག། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གྲང་བའམ་སྦྱོར་སྦྱང་དགོས་ཆེ་ཁྱེད་  
 ཀྱི་དཔུང་པར་ཕྱོག་པ་ཞིག་ཕྱོག་ཆོག་པ་ཡིན།



ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་རྩ་མའི་བར་གྱེན་དུ་འགྲེང་སྟེ་  
 འཇོག། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱིས་པར་སྐད་ཆ་ཤོད། བྱིས་པའི་  
 མིག་ལ་ལྟ། བྱིས་པར་འཇམ་པའི་དང་རེག



ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་དཔུང་པ་དང་སྐད་ལ་འཇམ་པའི་  
 དང་སྦྱོར། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་ཁྱེད་ཀྱི་རྩ་མར་སྦྱོགས་  
 པའི་སྦྱོར་དུ་བྱང་ཁོག་ལ་ཡར་འགྲུལ་མར་འགྲུལ་བྱེད་  
 སྦྱོར་པ་རེད།

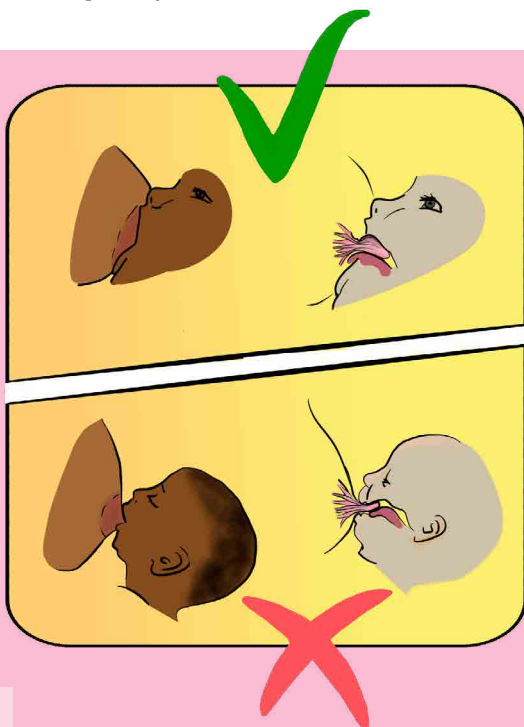


ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་མ་ལེ་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱི་རྩ་མར་རེག་པའི་  
 སྐབས། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་རེགས་པ་མི་དགོས་པར་  
 སྦྱོར་སྦྱོར་པ་རེད། བྲེལ་བ་མི་བྱ། བྱིས་པའི་ལྷན་  
 པའི་སྦྱོར་ཆོར།

## Breastfeeding positions

### The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
  - Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
  - Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
  - Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
  - Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple**. Bring your **baby** to your **breast**.
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
  - Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
  - If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



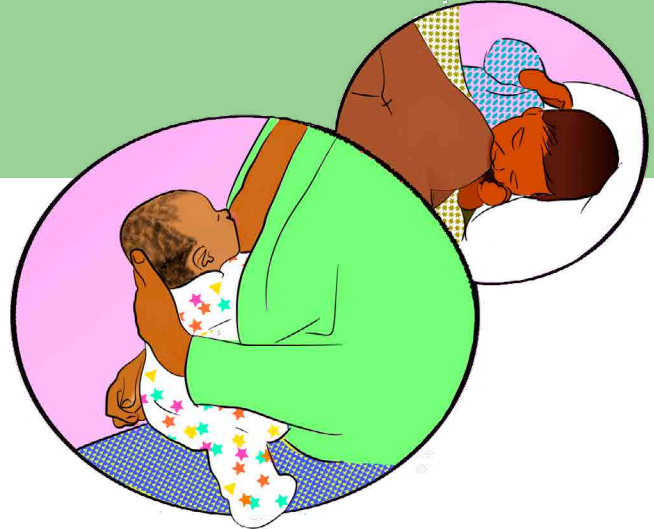
Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice**. The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help**.

# རུ་མ་སྐྱེན་སྲོག་ལཱ།

སྐྱེན་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་རུ་མ་སྐྱེན་སྐྱོང་སྐྱོད་པ་གཞན་དག་སློབ་སྦྲོལ་བྱེད་སྲིད་པ་རེད།

- མལ་ཁྲིའམ་རྒྱུ་ལྷན་པའི་ལོ་ཞིག་འཛོལ། སྐྱོར་རོགས་ཆེད་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱབ་ལ་སྐྱེས་འགོ་ཞིག་འཛོལ་ཆོག་པ་ཡིན།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་དེ་བྱིས་པའི་གཟུགས་པོ་རང་ཉིད་ངོས་ལ་སྲོག་ལས་ལྷན་པར་ཐག་ཉེར་འདུ། བྱིས་པའི་དཔུང་པ་དང་མཛེང་པར་སྐྱོར་རོགས་བྱ།
- བྱིས་པའི་མགོ་ཚུ་དེ་གཏོགས་ཙམ་རྒྱབ་ལ་འཛོལ། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་དཔུང་འོག་དེས་ལམ་མ་འགོག་པ་ལམ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤིང་པའི་མཐའ་འཁོར་དུ་འཛོལ།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་གཟུགས་པོ་དེ་ཁྱེད་ལ་འཁྲུལ་བ་དང་མཛེང་པ་དེ་གཏོགས་ཙམ་སྤེལ་འཐེན་པ་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་སྐྱ་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཚུ་དང་མཐོ་དམན་གཅིག་ཏུ་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་མའི་སྲོག་ལ་འཁྲུལ།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་མ་དང་ཐག་ཉེ་བར་སླེབས་ཆེད་རོགས་བྱེད་པར་རང་ཉིད་ཏོག་ཙམ་རྒྱབ་ལ་སློ། དང་པོ་བྱིས་པའི་མ་ལའི་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཚུ་མ་ལ་རོགས་དགོས། འདི་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་ལུས་རྒྱུང་བྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།



- དུ་བྱེད་ཅིང་དེ་ནས་རྒྱུར་བ་ཡིན།
- ཁྱེད་ཀྱི་ཚུ་མ་འཇུ་ཞིང་རུ་ཚུ་དེ་བྱིས་པའི་ཁའི་ཏོག་དེར་སྲོག་ལས། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་ཁ་ཆེན་པོ་གདང་སྐྱབས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་སྐྱེད། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་རུ་མའི་ཆ་ལ་གདང་ཙམ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། བྱིས་པའི་བྱང་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱང་དང་མ་ལའི་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཚུ་མར་སྲོག་ལས་པ་དགོས།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་བདེ་པོ་མི་ཚོར་བ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱི་མཚུབ་མོ་དེ་བྱིས་པའི་སེ་རྒྱེལ་བར་དུ་འཛོལ་ཏེ་འཇམ་པའི་རང་མར་འཐེན་པ་ཡིས་རུ་བ་དེ་མཚམས་འཛོལ་པ་ཡིན། བྱིས་པ་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཚུ་མ་དང་རྒྱུང་དུ་བྱ། དེ་མ་བྱེད་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་གཙང་མ་ཡིན་པ་ངོས་བཏན་བྱ།

ཨ་མ་མང་དག་ཅིག་ལ་རུ་མ་སྐྱེན་རྒྱུ་ལ་ཐོག་མར་སྐྱོང་བའི་སྐབས་རུ་ཚུ་ལ་ན་རྒྱུག་བྱུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་ན་རྒྱུག་དེ་སྐར་ཆ་ 90 ལས་མང་བའམ་རུ་ཚུར་གཞོན་སྐྱོན་བྱུང་ན་རོགས་རམ་ཆེད་འདི།

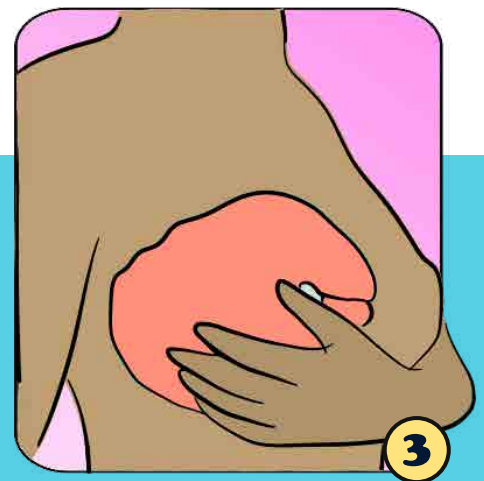
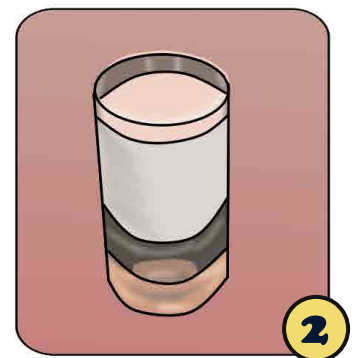
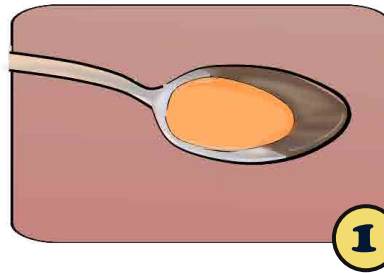
ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ཡིས་དུས་ཡུན་གང་ཙམ་རྗེས་རུ་མ་སྐྱེན་རྒྱུ་ལ་ཤེས་པ་ཡིན། རང་ཉིད་ནས་གང་ཞིག་གསར་པ་སྐྱོང་བའི་སྐབས་སུ་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན། རུ་མ་སྐྱེན་རྒྱུ་ལ་དེ་སྐྱོང་བར་རྒྱུན་སྐབས་བདེ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། སྐྱེ་གཤོག་རྣམས་ཁྱེད་ལ་སྐྱོང་བ་རོགས་པ་བྱེད་ཆེད་ཡོད། རོགས་རམ་ཆེད་སྐད་ཆ་འདི་བར་ཞིང་སྐྱོང་མི་བྱ།



# Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**<sup>1</sup> to **thin** and **blush-white breastmilk**.<sup>2</sup> Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.

This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



## What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with your hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.<sup>3</sup>
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.



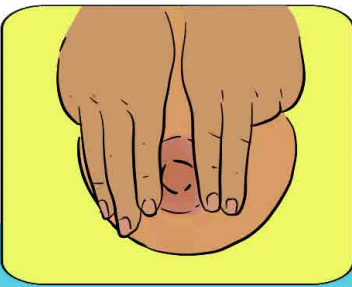
# འོ་མ་མང་དྲགས་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་སྐྱེས་པའི་ཉིན་གངས་གཉིས་སམ་གསུམ་རྗེས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་འོ་མར་འགྲུར་བ་མངོན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མཐུག་པོ་དང་སེར་མདོག་ཅན་གྱི་སྐྱོ་ཞེས་པ་ནས་སྐྱེ་བོ་དང་སྐྱོ་དཀར་མདོག་ཅན་དུ་འགྲུར་བ་དང་། ❶❷ སྐྱབས་འགའ་རུ་དེ་འདྲ་བུ་དང་སྐྱབས། འོ་མ་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་རྒྱ་མར་ཞབ་མང་བ་འབབ་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མོ་དེ་དམ་པོ་དང་། མཁེགས་པོ། མི་བདེ་བ་ཚོར་སྲིད་པ་རེད།

འདི་ལ་འདང་ཚད་ཁེངས་པ་ཟེར་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་འདོད་པའི་སྐྱབས་སུ་རྒྱ་མ་སྐྱེན་དུ་འཇུག་ན། ཁེངས་པ་དེ་མཁྱོགས་པོ་ཚོགས་པ་ཡིན། འདི་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་འོ་མ་ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་མཚོན་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མ་དེ་ཉ་ཅང་ཁེངས་པ་འམ་མི་བདེ་བ་ཚོར་བ་ཡིན་ན་སྐྱེན་གཡོག་རྣམས་ལ་བརྗོད། འོ་མ་འབབ་སྐྱེད་སྐྱོར་བསྐྱེན་གཏུགས་སམ་སྐྱེ་གཡོག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་ཡང་དག་སྐྱེན་གྱི་ཡོད་པའི་ངེས་བརྟན་གྱ།

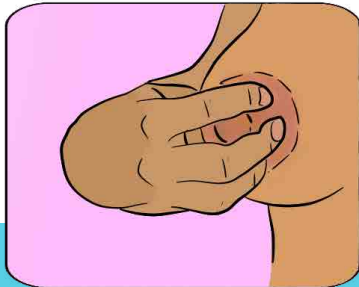
## ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མ་འཇུག་དུ་གཏོང་ཚུལ།

མཐུབ་མོ་འཕྲེད་ལ།



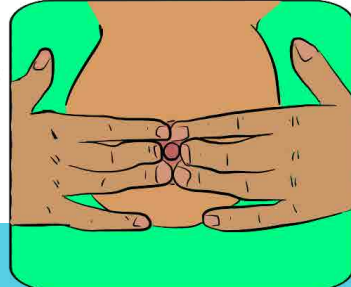
horizontal fingers

‘མེདོག་’ འཇུག།



‘flower’ hold

མཐུབ་མོ་གྲེན་ལ།



vertical fingers

### Positions for softening your breasts

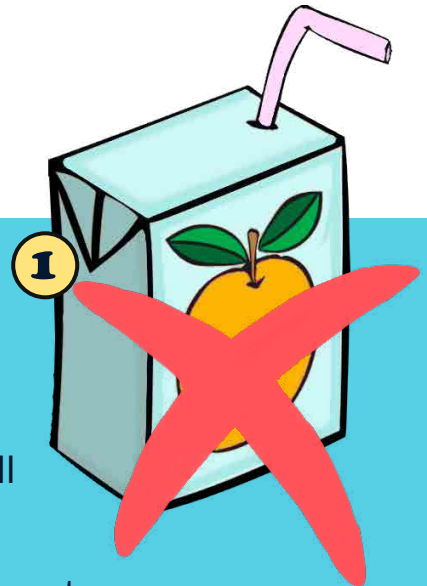
## རོགས་རམ་ཆེད་གང་བྱེད་བྱུབ་བམ།

- རྒྱ་མ་ཁེངས་པའི་སྐྱབས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་སྐྱར་ཡག་ཐད་ཁག་པོ་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། བྱིས་པར་རྒྱ་མ་སྐྱེན་མ་བྱེད་གོང་དེར་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པས་འོ་མ་ཏོག་ཅམ་ཞེས་བཏོན། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐུབ་མོ་བེད་སྐྱོད་བྱེད་དེ་རྒྱ་ཚུའི་གཡམས་གཡོན་ལ་སྐྱེན་ཚོག་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་མཐུབ་མོས་སྐྱར་མ་ ༢ - ༣ མམ་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མ་འཇུག་དུ་མ་སྐྱེན་བར་སྐྱེན། (འཇུག་དུ་གཏོང་སྐྱར་མ་ཐད་གོང་དུ་གཟུགས།)
- རྒྱ་མ་སྐྱེན་མ་བྱེད་གོང་སྐྱར་མ་ཁ་ལ་གསེར་རིང་རྒྱ་མ་དོན་མོ་བཟོ། འདིས་རྒྱ་ཚོའི་འབབ་པར་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན། ❸
- རྒྱ་མ་སྐྱེན་པའི་རྗེས་སུ་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་མ་གང་མོ་བཟོ་ཚོག་ལ་འདིས་ན་རྒྱག་དང་སྐྱར་སྐྱོས་རྒྱུ་དུ་གཏོང་བའི་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན། རྒྱ་ཡིས་བརྐྱེན་པའི་གཏོང་པའི་ཕྱི་རས་གང་མོ་འམ་ཤོག་ཐུམ་གང་མོ་ཅན། ཡང་ན། ཐངས་གཅིག་བེད་སྐྱོད་ཚོག་པའི་འབྲེགས་ཟེན་པའི་རྒྱ་གདན་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་མའི་སྐྱོང་འཇོག།



- **Only give your baby breastmilk.** ❶ Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41**
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



## What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- **ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་རུ་ཞོ་ཁོ་ན་སློང་། 1** བྱིས་པ་རུ་ཞོ་ལས་གཞན་ཞིག་སློང་པ་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་རུ་སྐྱེན་ལ་མི་འོས་པ་བྱེད་པ་ཡིན། རུ་ཞོ་ཡང་སེ་སློང་དགོས། དེ་ཡིས་རུ་མ་ཁེངས་དྲགས་པའི་དཀའ་ངལ་མེད་པ་བཟོ་བ་ཡིན།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་རུ་མ་དེ་ཉ་ཅང་ཁེངས་པ་དང་མི་བདེ་བ་ཚོར་སྐྱབས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་རུ་བའི་ཆེད་གཉིད་ལས་སང།



- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་རུ་མ་དེ་དམར་པོ་ལམ་ཟུག་ཏུ་ཡོད་པ། ཡང་ན། རྟོག་རྟོག་མངོན་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ལ་སྐྱ་གུ་འགགས་པ་དང་རུ་མའི་གཉན་ཚད་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན། རུ་མའི་གཉན་ཚད་དང་སྐྱ་གུ་འགགས་པ་ཡི་དུམ་བུར་གཟིགས།
- རུ་སྐྱེན་མ་བྱེད་གོང་དེར་ཁྱེད་ཀྱི་རུ་ཕྱབ་འཕུད།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་རུ་མ་དེ་ཉ་ཅང་ཁེངས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། རུ་མའི་སྐྱ་མདའ་བེད་སློང་བྱེད་ནས་རུ་མ་ཐེངས་གཅིག་སློང་པ་བཟོས། རུ་སྐྱེན་གྱི་བདུན་ཕྱག་དང་པོའི་རྗེས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་རུ་མ་དེ་སྤྱིར་བཏང་ཉུང་བ་ཁེངས་པ་ཡིན།

མཚམས་རེར་གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་རུ་སྐྱེད་སྐྱེད་རིམ་དེར་འཕོ་འགྱུར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱི་རུ་མ་ཁེངས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་མཚན་གང་ཉལ་བའམ། འོ་ཐག་མགྲོགས་པོ་བཅད་པ། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ནད་པ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ།

## རུ་ཞོ་ཉ་ཅང་མང་བ་ཐད་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

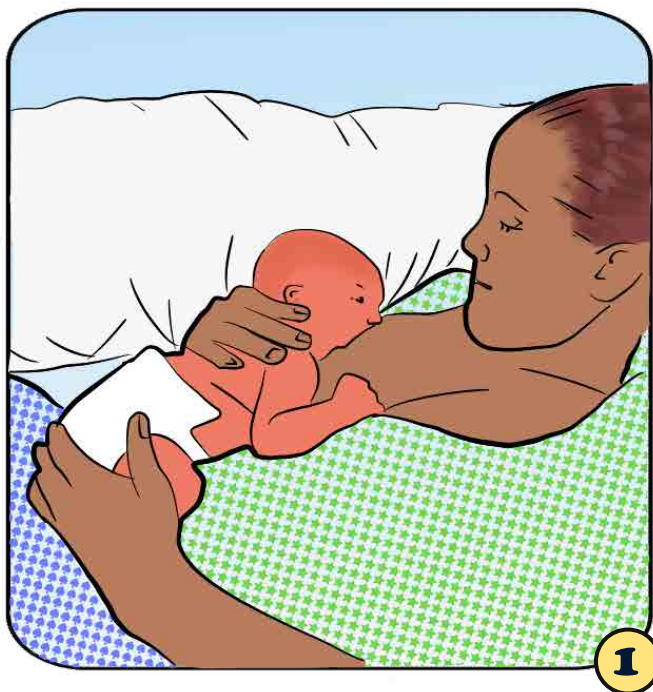
རུ་ཞོའི་བདུན་ཕྱག་དང་པོ་དག་གི་རྗེས་སུ་འདྲ་། ཡ་མ་ཁེངས་ལ་ད་དུང་འོ་མ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།

- དང་པོ་རུ་མ་གཅིག་སློང་པ་བཟོས། རུ་ཞོའི་དུས་ཡུན་གང་ཅམ་དགོས་མིན་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་འདེམས་སུ་འཇུག། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་རྟག་ཏུ་འོ་མ་གཉིས་པོ་མི་དགོས་སྲིད་པ་རེད།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་དེ་ཚུལ་མཐུན་སྐྱུར་ཡོད་པའི་ངེས་བཟན་གྱ། དེབ་འདིའི་དུམ་བུ་ བྱིས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་རུ་མར་སློང་བ་ ཞེས་པར་གཟིགས།
- ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་འམ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ཚུལ་མཐུན་ངང་སློང་བར་རོགས་རམ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་རུ་ཞོ་བཏོན།

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



## If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed. **1** You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down. **2**
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**.

ལམ་སློན་འདི་དག་ཉེན་ཤས་རིང་འབད་བཅོམ་བྱ། བྱིད་ལ་ད་དུང་ད་ཀའ་ངལ་ཡོད་ན་བྱིད་ཀྱིས་ཚུ་ཚོད་ ༢ - ༣ ཁོ་ནའི་རིང་ལུ་སྐྱུན་བྱེད་པ་  
 དང་། དེ་ཡང་སྤྱོད་པ་བརྗེ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། འདི་ཡིས་བྱིད་ཀྱི་གཞུགས་པོས་ལུ་ཞོ་བཟོ་བའི་མང་ཉུང་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་  
 ཡིན།

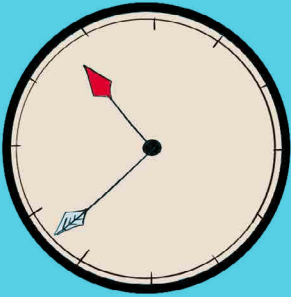
བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པར་ལུ་སྐྱུན་མི་བྱེད་པར་བདེ་བའི་སྐྱེང་  
 བ་ཡོང་ཚེད། བྱིད་ཀྱིས་བྱིས་པར་སྐྱུལ་ནས་འཐམ་  
 འཕྲུང་བྱེད་ཚོགས་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པ་ད་དུང་སྤོགས་པ་ཡིན་ན།  
 བྱིད་ནས་ལུ་མ་སྤོགས་གཅིག་ནས་ཚུ་ཚོད་གང་ཙམ་  
 རིང་སྐྱུན་པ་དང་དེ་རྗེས་སྤོགས་བརྗེ་ནས་ལུ་མ་གཞན་  
 དག་ནས་ཚུ་ཚོད་གང་ཙམ་རིང་སྐྱུན་བྱེད་འབད་  
 བཅོམ་བྱེད་ཚོགས་པ་ཡིན། ལམ་ཞོག་ལུ་ཞོའི་ཚད་ནི་  
 ཉུང་དུ་སྤྱིན་པ་ཡིན་ན། བྱིད་ནས་ལུ་མ་གཉིས་པོ་  
 ལུ་སྐྱུན་བྱེད་ཚོགས་པ་ཡིན།



## གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པར་ལོ་མ་མགྲོགས་པོ་འབབ་བ་འཕྲུང་བར་ད་ཀའ་ལས་ ཡོད་ན།

- ལུ་སྐྱུན་བྱེད་པ་རྒྱབ་ལ་སློ། ① བྱིད་ཀྱི་འདི་པལ་ཆེར་ཞོགས་པ་ཁོ་ནའི་རིང་བྱེད་དགོས་སྲིད་  
 པ་ཡིན།
- ལུ་ཞོ་ཐོག་མ་མགྲོགས་པོ་འབབ་པ་དེ་བཏོན།
- འབབ་ཚུལ་དེ་དལ་དུ་མ་སྤིན་བར་དུ་བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པ་ལུ་མ་ནས་རྒྱང་དུ་འཛོལ། ②
- གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱི་ལུ་མ་དེ་དམར་པོ་འམ་ལྷག་ཏུ་ཡོད་པ། ཡང་ན། རྟོག་རྟོག་མངོན་པ་ཡིན་ན།  
 བྱིད་ལ་སྐྱུ་ལྷན་འགའ་པ་འམ་ལུ་མའི་གཉན་ཚད་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན།



# Making more milk

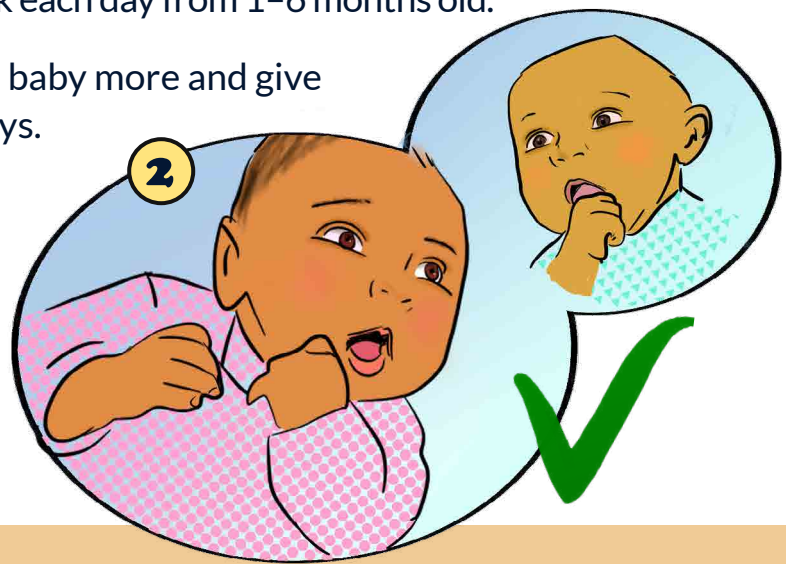
Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks. **1** This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.



## What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed**. **2** **Don't** wait for the baby to **cry**.
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.



# འོ་མ་མང་དུ་བཟོ་བ།

བྱིས་པ་རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་ཨ་མས་འོ་མ་མང་དུ་བཟོ་བ་ཡིན། བྱིད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ཇི་ཙམ་མང་བ་བྱེད་པ་ཡིས། རྒྱ་ཞོ་དེ་ཙམ་མང་བ་བཟོ་བ་ཡིན། བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པ་རྒྱ་ཚོར་ ༡ འམ་ ༢ འམ་ ༣ རེ་འཚམས། ཡང་ན། བྱིས་པ་མི་སྲིད་པ་སྤང་བའམ་ལྟོགས་པ་ཡིན་སྐབས་སྤྱུན།

བྱིད་ཀྱི་འཚར་ལོངས་བྱུང་བཞིན་པའི་བྱིས་པ་དེ་སྔོན་མི་རྒྱལ་མཉམ་པ་དང་རྒྱ་སྤྱན་ཐེངས་མང་པོ་དགོས་སྲིད་པ་ཡིན། མི་ཚོས་དེ་སྤྱི་འདི་ནི་བྱིས་པ་འཚར་ལོངས་ཀྱི་རྒྱུ་རིམ་ཞིག་སྤྱི་ལ་བཞིན་པ་དང་འོ་མ་མང་བ་དགོས་པར་བསམ་པ་ཡིན། འོན་ཏེ་ད་ལྟོ་ཚོས་འདི་བདེན་པ་མིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

བྱིས་པ་ཞིག་གིས་ལྷན་པ་ ༡ - ༦ བར་ཉིན་ལྟར་འོ་མ་མང་ཉུང་གཅིག་པ་འཐུང་བ་ཡིན།

བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པ་རྟོན། ཉིན་འགའི་རིང་བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པ་རྒྱ་སྤྱན་མང་དུ་བྱེད་འཇུག་པ་དང་བྱིས་པར་འཐུང་འཇུག་མང་དུ་བྱ།

ཨ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་སྤྱན་བདུན་སྟོན་འགའ་ཞིག་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་སྤྱན་མང་དུ་སྤྱིན་པ་དང་འཇུག་དུ་སྤྱིན་པའི་དེ་སྤྱི་འདི་བྱུང་བ་ཡིན། ❶ འདི་ཡིས་བྱིད་ཀྱི་རྒྱ་ཞོ་སྟོང་གི་ཡོད་པ་མཚོན་པ་མིན། འདི་ནི་བྱིད་ཀྱི་རྒྱ་མ་དེ་འོ་མ་བཟོ་སྤངས་ཐད་ཡར་རྒྱས་སྤྱིན་པ་སྟོན་པ་ཡིན།



## འོ་མ་མང་དུ་བཟོ་བར་ངས་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

- རྒྱ་སྤྱན་མང་དུ་བྱ། ཉིན་ཞིག་ལ་ཐེངས་ ༡༢ འམ་མང་བ་སྤྱབ་པ་ཡག་པོ་ཡིན།
- བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པ་ངས་གསོ་རྒྱག་ཏུ་འཇུག་པར་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ལས་བྱིད་ཀྱི་རྒྱ་དངོས་བེད་སྤྱོད་བྱ།
- བྱིད་ཀྱིས་རྒྱ་སྤྱན་བྱེད་པའི་བར་མཚམས་དེ་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ངང་སྐྱུག་མི་བྱ།
- བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པ་དེ་གཉིད་མད་པ་དང་སྟོད་དུ་གནས་པའི་སྐབས་རྒྱ་སྤྱན་བྱ། ❷ བྱིས་པ་ཏུ་སྐད་རྒྱག་པར་མི་སྐྱུག།
- རང་ཉིད་གཉིད་མ་ཁུག་སྔོན་དུ་བྱིད་ཀྱི་བྱིས་པ་གཉིད་ལས་མད་དེ་རྒྱ་སྤྱན་བྱ།

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5**
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** **1** to give your baby milk. Even very young



babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. **2**
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

## How do I know if my baby is getting enough milk?

See [page 5](#) for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting

Service (TIS) on **131450** and ask them to call the Breastfeeding Helpline **1800 686 268**. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

- ལྷོད་ཀྱི་བྱིས་པ་རུ་སྐྱུ་བྱེད་པའི་དུས་རྟག་ཀྱི། ལྷོད་ཀྱི་བྱིས་པ་རུ་མ་ཕྱོགས་རེ་རེ་ཐངས་གཉིས་སམ་མང་བ་སྒྲོད།
- ལྷོད་ཀྱི་བྱིས་པ་གནས་སྐབས་ཕྱོགས་ཡག་པོ་ཞིག་དང་བྱིས་པའི་ཁ་རྒྱ་ཚེན་པོ་འབྱེད་པའི་སྐབས་སུ་བྱིས་པ་རུ་སྐྱུ་བྱེད་ཚུལ་སྐབས་བདེ་བ་ཡོད་རེད། ལྷོད་ཀྱི་རུ་མར་བྱིས་པ་སྦྱོར་ཞེས་པར་གཟིགས།
- ‘འཕྲོན་’རུ་སྐྱུ་སྒྲིབ། འདི་ནི་ལྷོད་ཀྱི་བྱིས་པར་སྐར་མ་ 20 - 30 རེའི་མཚམས་སུ་རུ་སྐྱུ་བྱེད་པ་གོ་བ་ཡིན། འདི་ཡིས་འོ་མ་མང་དུ་བཟོ་བར་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན། ལྷོད་ཀྱི་གཟུགས་པོ་རྟག་རུ་འོ་མ་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པས་རུ་མར་འོ་མ་མེད་པ་ནམ་ཡང་མིན། ལྷོད་ཀྱི་རུ་མོ་འཇམ་པོ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་འོ་མ་མང་བ་བཟོ་བ་ཡིན།
- གལ་ཏེ་ལྷོད་ཀྱི་བྱིས་པར་འོ་མ་འཕར་མ་མི་དགོས་ཚེ། རུ་སྐྱུ་བྱི་བར་དང་རྗེས་སུ་འོ་མ་བཏོན།
- གལ་ཏེ་ལྷོད་ཀྱི་བྱིས་པར་སྐྱུ་ཚེད་ཤེལ་དམ་ཞིག་བེད་སྟོན་བྱེད་དགོས་ཀྱང་ཡང་། རུ་ཞེ་ཞེ་བེད་སྟོན་བྱེད་རྒྱུར་འབད་ཚོལ་བྱ། ལྷོད་ཀྱི་བྱིས་པར་འོ་མ་སྦྱོད་པར་མོར་པ་རྒྱུར་རྒྱུར་ཞིག་ཀྱང་བེད་སྟོན་བྱེད་ཚོགས་པ་ཡིན། ❶ བྱིས་པ་ཏུ་ཅང་རྒྱུར་རྒྱུར་དག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ། གལ་ཏེ་ལྷོད་ཀྱིས་བྱིས་པར་འོ་མའི་རོགས་གཞན་

- སྦྱོད་པ་ཡིན་ན་འོ་མ་རུང་བ་བཟོ་བ་ཡིན།
- ག་ཚོད་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱི་ངལ་གསོ་རྒྱུ། ཁ་ཟས་ཡག་པོ་ཟ་བ་དང་སྒོམ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་འཕུང། ལྷོད་རང་སྦྱོད་པོར་གནས་པའི་སྐབས་སུ་འོ་མ་མང་བ་བཟོ་བ་ཡིན།
- རུ་སྐྱུ་བཞེན་པའི་སྐབས་སུ་ལྷོད་ཀྱི་རུ་མར་བསྐྱ་མཉེ་བྱེད་པ་ཡིས་ལྷོད་ལ་རོགས་པར་རྒྱུར་སྦྱོད་པ་ཡིན།
- **འོ་མ་མང་བ་བཟོ་བར་རོགས་པར་ཚེད་ལྷོད་ཀྱི་བྱིས་པར་གདང་གཟུགས་འཐམ་འཁྲུང་བྱ།** ❷
- ཐ་མག་འཐེན་པ་ཡིས་ལྷོད་ཀྱིས་འོ་མ་བཟོ་བའི་ཐད་ལ་གཞོན་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཐ་མ་འཐེན་གྱི་ཡོད་ན། ཐ་མག་མི་འཐེན་པའམ་རུང་དུ་འཐེན་པའི་འབད་ཚོལ་བྱ།



## ངའི་བྱིས་པར་འོ་མ་འདང་ངེས་རག་གི་ཡོད་པ་དེ་ངས་ཇི་ལྟར་ཤེས་སམ།?

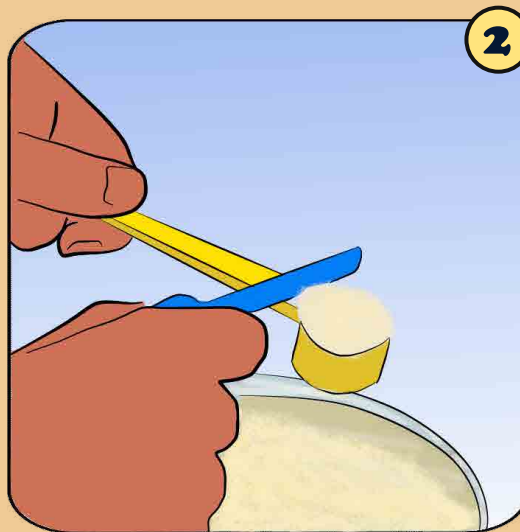
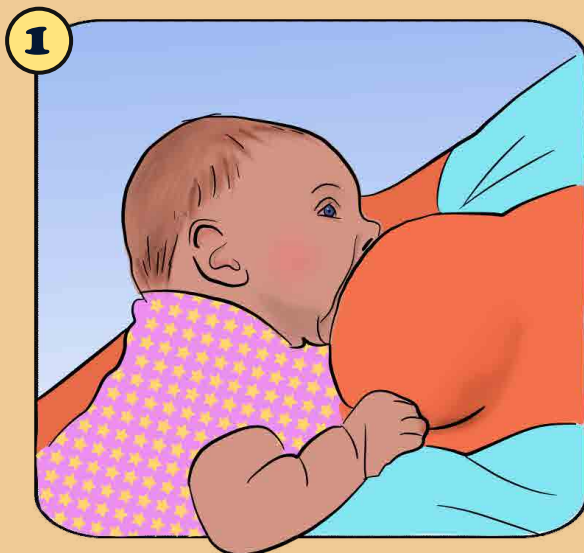
ལམ་སྒྲོན་ཚེད་ཤོག་གྲངས་ 92 ལ་གཟིགས། གལ་ཏེ་ལྷོད་ཀྱིས་ལམ་སྒྲོན་ཚེད་མ་འབད་ཚོལ་བྱས་ཟིན་ཞིང་ད་དུང་ལྷོད་ཀྱི་བྱིས་པའི་ཚེད་འོ་མ་འདང་ངེས་མི་འདུག་ན། སྐྱེན་པའམ་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་སྐྱེན་ཞབས། ཡང་ན། འོ་མ་འབབ་སྐྱེད་སྒོར་བསྐྱེན་གཏུགས་བྱ། ཡིན་སྐྱད་ཡག་པོ་ཤེས་གྱི་མེད་ན། ཡིག་སྐྱར་དང་སྐད་སྐྱར་ཞབས་ལྷུ་ (ཁྱི་ཨ་ཡི་ཨེས།) ལ 939 ༩༥0 སྤོང་ཁ་པར་གཏོང་ཞིང་།

ཁོང་ཚོར་རུ་སྐྱུ་རམ་འདེགས་ཨང་གྲངས་ལ 9400 666 266 སྤོང་ཁ་པར་རྒྱག་པའི་རེ་སྐྱུལ་བྱ། བྱད་མེད་ཁ་ཤེས་རང་གི་བྱིས་པར་དགོས་ངེས་ཀྱི་འོ་མ་བཟོ་བ་དཀའ་ལས་འཕྲད་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་གནས་སྐབས་ཡོད། འོན་ཏེ་རང་གི་བྱིས་པའི་ཚེད་འོ་མ་གང་ཅམ་བཟོ་བྱུང་བ་ཡིན།

## The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed<sup>1</sup> before giving your baby formula.**  
**<sup>2</sup> Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.**
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.<sup>3</sup> This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later



# ཁ་སློན་སྐྱུན་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་སློན་པ་ལ་སློན་ཞབས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མཚན་དུ་བྱེད་དེ་ ཁ་སློན་སྐྱུན་པ་དགོས་ཀྱི་འོས་སློན་བྱེད་སྲིད་པ་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་ པས་ཡག་པོ་མི་ལུ་བཟུང་བྱེད་ཀྱིས་ལུ་ཞོ་འདང་དེས་མི་བཟོ་བ་ཡིན་ སྲིད་པ་རེད། གཤམ་གྱི་ལམ་སློན་དག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ཁ་སློན་ སྐྱུན་སྐྱེད་མ་ཐང་དོགས་རམ་བྱེད་པ་ཡིན།

- ཁ་སློན་སྐྱུན་པ་ཞེས་པ་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་ལུ་ཞོ་བཏོན་དེ་སློད་ པའམ་འོ་ཚབ་ལ་གོ་བ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་འོ་ཚབ་མ་ སློད་གོང་དེར་ ལུ་སྐྱུན་རྒྱུ་བྱ་བ། ① ② ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་ འོ་ཚབ་སློད་པ་ཡིས་ལུ་ཞོ་ཚེད་དུ་ཡོད་པའི་བྱིས་སློན་པ་དེ་ལུ་ དུ་སྐྱེན་པ་ཡིན། འདི་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱིས་ལུ་ཞོ་བཟོ་ཡག་དེ་ཡང་ ལུང་དུ་སྐྱེན་སྲིད་པ་ཡིན།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ལུ་མའི་ཕྱོགས་གཉིས་པོ་ནས་སློད་པ་དང་ཕན་ ཚུན་བཟེ་འགྱུར་ཐང་འབད་ཚོལ་བ། ལྷན་མ་ 20 - 30 རེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་ལུ་སྐྱུན་བྱེད་པར་འབད་ཚོལ་བ།

- ཁ་སློན་ལུ་སྐྱུན་བྱེད་པར་ཤེས་དམ་བེད་སློད་བྱེད་པ་ལས་ཐོར་ པ་ཚུར་ཚུར་ཞིག་བེད་སློད་བྱ། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱི་ བྱིས་པར་ཤེས་དམ་ནས་འོ་མ་འཐུང་གྱུར་གོ་མས་འདྲིས་མི་ ཐེབས་པ་ཡིན།
- ཁྱེད་ཀྱིས་ལུ་སྐྱུན་ཚེད་ཁ་སློང་ཞིག་བེད་སློད་བྱེད་ཚོག་པ་ཡིན། ③ འདི་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ལུ་མར་སྐྱུ་གྱུ་ཡག་པོ་ཞིག་བེད་སློད་བྱེད་ ནས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་འོ་མ་འཐུང་མ་སློད་པ་དེར་གོ་བ་ཡིན། གཤམ་ཏེ་དུས་ཡུན་རིང་པོ་འོ་མ་འཐུང་མ་སློད་དགོས་པ་ཡིན་ ན་འདི་བེད་སློད་བྱེད་གྱུར་ཡག་པོ་ཡོད།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་འོ་མ་འཐུང་མ་ག་ཚོད་སློད་དགོས་མིན་ཐང་ ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཚེད་ལས་པར་འདྲི།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་འོ་མ་སྐྱུན་པའི་བར་སྐབས་སུ་ཐེངས་ག་ཚོད་ ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་ལུ་ཞོ་བཏོན། འདི་ཉིད་རྗེས་སུ་ཁ་སློན་ཚེད་བེད་ སློད་བྱེད་གྱུར་ཉར་ཚོགས་བྱ།

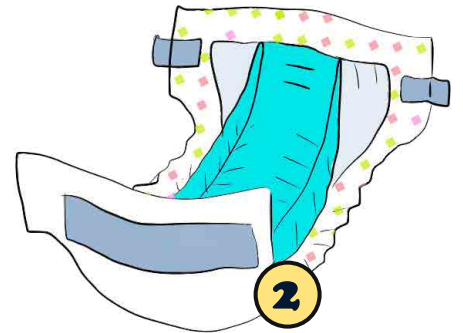




## How can I tell if my body is making more breastmilk?

Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk<sup>1</sup>
- your baby will have more **wet nappies**<sup>2</sup>
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



### How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs**,<sup>3</sup> then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



# ངའི་གཟུགས་པོས་ཕུ་ཞོ་མང་བ་བཟོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ ངས་ཇི་ལྟར་ཤེས་སེམ།

གཤམ་འཁོད་དག་ལས་ཁག་ཅིག་བྱུང་སྲིད་པ་ཡིན།:

- བྱི་ཕུ་མ་མང་བ་ཁངས་པ་ཚོར་སྲིད་པ་ཡིན།
- བྱི་ཕུ་མ་དེ་སྐྱེ་ལས་མགྲོགས་པ་འབབ་པ་  
ཡིན།
- རོ་མ་ཐིག་པ་རྒྱག་སྲིད་པ་ཡིན། ❶
- བྱི་ཕུ་བྱིས་པས་རྒྱ་གདན་རྒྱོན་པ་མང་བ་  
བཟོས་པ་ཡིན། ❷
- བྱི་ཕུ་བྱིས་པ་ཁ་སློན་སླུན་པ་ཉུང་བའི་ཐོག་སྲིད་  
ཚད་འཕར་བ་ཡིན།



## ངས་ཁ་སློན་སླུན་པ་དག་མཚམས་འཛོག་བྱས་ཏེ་སྐྱར་མཐའ་དག་ཕུ་སླུན་ཐོག་ཇི་ལྟར་སྲོགས་སྲུབ་བཅ།

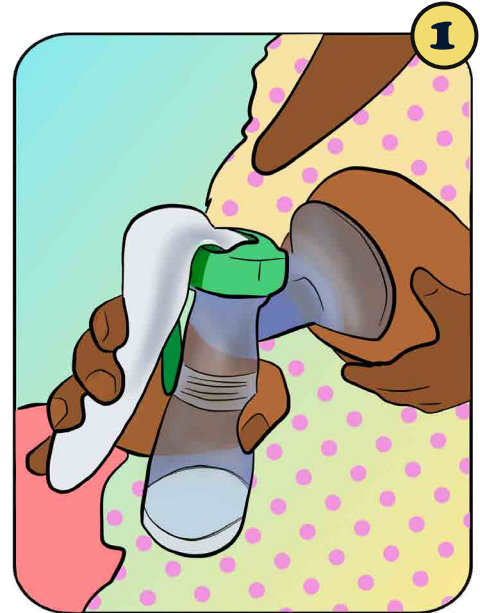
- ཁ་སློན་སླུན་པ་ཉུང་བ་སྲིད་པའི་འབད་ཚུལ་གྱ། གཤམ་ཏེ་བྱི་ཕུ་བྱིས་པས་ཕུ་ཞོ་ཁོ་ལོ་ནར་མོས་པོ་བྱེད་ཚེ་བྱི་ཕུ་ཁ་སློན་མཚམས་འཛོག་  
བྱེད་ཚེ་གྱ། བྱི་ཕུ་བྱིས་པས་མགྲོགས་པོར་སྐྱར་ཡང་སླུན་དགོས་པའི་རྣམ་འགྱུར་སྲོན་སྲིད་པ་ཡིན། གཤམ་ཏེ་བྱི་ཕུ་བྱིས་པས་སྲོགས་  
པའི་ཉལ་སྲོན་པ་ཡིན་ན་ཕུ་སླུན་གྱ། ❸ རོ་མ་ཏེ་ད་དུང་སྲོགས་པ་ཡིན་ན་ཁ་སློན་སླུན་པའི་འབད་ཚུལ་གྱ།
- ཁ་སློན་སླུན་པ་མཚམས་འཛོག་བྱེད་རྒྱུ་ཁག་ཤོས་དེ་ཉིན་རྒྱབ་དང་དགོང་མོའི་དུས་སུ་ཡིན།
- ཞལ་ཁ་ཤས་ལ་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཁ་སློན་སླུན་དགོས་བྱུང་སྲིད་པ་རེད།

# How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump** <sup>1</sup> or with your **hand**. <sup>2</sup>

Why would you need to **express** your breastmilk?

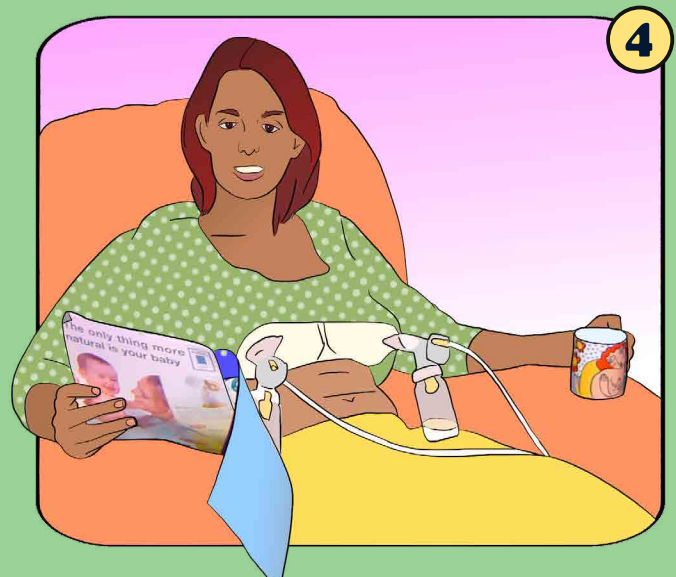
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



## Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby. <sup>3</sup>
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV. <sup>4</sup>

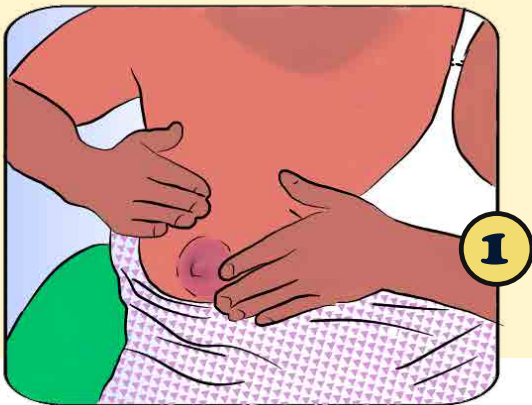






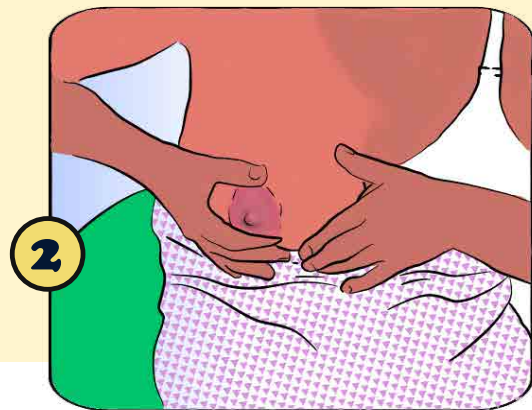
## Step by step: how to express using your hand

འོ་མ་འབབ་པར་སྐྱོད་རམ་ཆེད་རྒྱ་མར་བྱོད་ཡོད་པའི་ཐུམ་  
ཆག་ཅིག་བེད་སྐྱོད་བྱེད་ནས་བྱོ་སྐྱོད་བྱེད་པ་དང་། ལག་པ་བྱོད་  
ཡོད་པས་རྒྱ་མར་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ།



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

བྱིད་ཀྱི་རྒྱ་མའི་འོག་མཚུབ་མོ་བཞི་འཛོམ་ བྱིད་ཀྱི་མཐའ་བོད་རྒྱ་མའི་སྤྱིང་དུ་རྒྱ་ཙེ་  
ནས་སེན་ཁི་མི་ཁར་ཁ་ཤས་མཚམས་སྤུ་འཛོམ་ མཐའ་བོད་ལ་བྲང་ཁོག་སྤྱོད་གས་  
སྤུ་བྱང་སྤྱོད་ཙམ་སྤྱུན། མཐའ་བོད་དེ་སྤྱོད་གས་གཞན་དུ་ཡོད་པའི་མཚུབ་མོ་བཞི་འོ་  
འོས་སྤུ་སྤྱོད་གས་ཉེ་རྒྱ་མ་བྱང་ཞིག་བཅོམ།



Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.



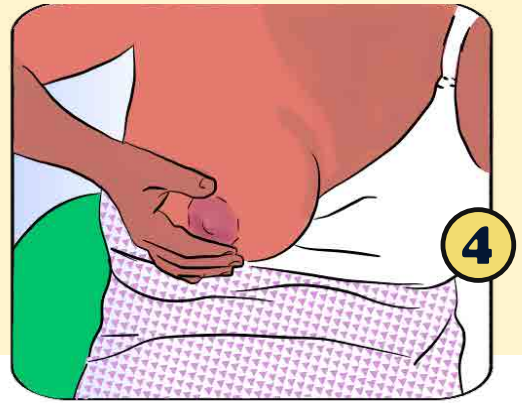
# རིམ་པ་བཞིན་དུ། བྱི་ལག་པ་བཅད་སྤྱོད་བྱེད་ནས་ཇི་ལྟར་བཏོན་པ།

བྱི་ལྟ་ལྟ་མ་བཅོང་། ལུ་ཞེ་སྤྱིར་འདོན་བྱེད་སྲིད་པ་རེད། བྱིས་པས་ལྟ་བ་བཞིན་ ལུ་ཞེ་འདོན་མཚམས་མ་ཚད་པར་ལྟ་མ་སྤྱི་མཐུན་བཅོང་།



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

བྱི་ལྟ་ལྟ་མའི་གཡས་གཡོན་དུ་ལག་པས་འགྲུལ། འབབ་ ལྷགས་ཚུང་དུ་མ་ཕྱིན་བར་དུ་དེ་ལྟར་སྤྱི་མཐུན་བྱ། དེ་ནས་ལྟ་མ་ གཞན་དེར་འགོ་འཇུགས་བྱ།



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

- བག་ཕེབས་ངང་སྤྱོད།
- དབུགས་རིང་གཏོང་ཞིང་གཟུགས་པོ་ངལ་གསོ་རྒྱལ།
- རས་རྒྱུད་ཡོད་པ་ཞིག་གིས་ལྟ་མ་རྩོ་སྤྱོད་བྱ།
- བཏོན་པའི་གོང་དང་བཏོན་པའི་སྐབས་སུ་ལུ་ཚེ་འཇུགས་སུ་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ།
- བྱི་ལྟ་ལྟ་མའི་བར་ལུ་ཚེ་འཇུགས་པའི་ངང་སྤྱི་ལ།
- དང་ཐོག་བྱི་ལག་པ་ཐང་ཚད་པ་བྱུང་སྲིད་པ་རེད། ངལ་གསོ་སྐབས་ཚད་ལག་པ་དང་ལྟ་མ་བཞེ་འགྲུར་བྱ། སྤྱོད་བརྗེས་སྤྱི་ལྟ་ ལག་པ་ལྟ་མ་ལྷགས་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།
- བྱི་ལྟ་ལྟ་མའི་འདོན་སྐབས་ཚད་ཕོར་པ་གཙང་མ་ཚེན་པོ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱ།
- ཐེགས་པ་རྒྱལ་པ་དག་འཇོན་པའི་ཚད་བྱི་ལྟ་ལྟ་མའི་སྤྱིང་ཨ་ཚོར་གཙང་མ་ཞིག་འཇོག། བྱི་ལྟ་ལག་པ་འཇུང་ཅིང་སྐྱུ་མ་པོ་བཟོ།

## Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29**

for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.



Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an [Australian Breastfeeding Association counsellor](#).

## Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the [Australian Breastfeeding Association](#).
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

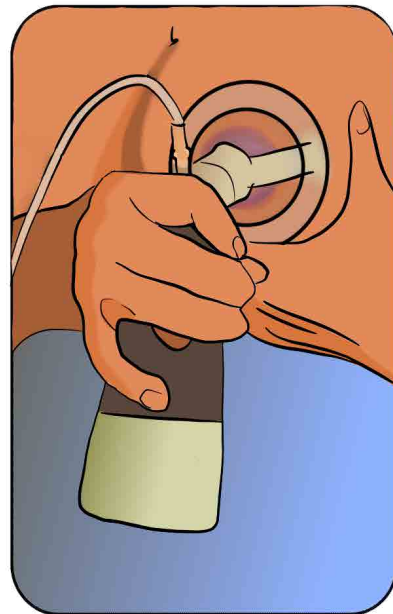
# གཙང་མ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

སྒོད་ཆ་ཚང་ཡག་པོ་འཁྲུང་ཅིང་རྒྱ་གཤམ་གྱི། དེ་བའདིའི་དུམ་བུ་ལྷོ་ཉར་ཚགས་ལ་སྒོབ་ཁྲིད་ཆེད་གཟིགས།

- ཁྲིད་ཀྱི་ལག་པ་ཡི་ཅི་དང་རྒྱུ་ལག་པོ་འཁྲུང་རྒྱུ་དེས་བརྟན་གྱི།
- མོར་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནང་བཏོན།
- སྒོད་གཙང་མ་ཞིག་གི་ནང་ལྷོ་སྒྲུབ་ལ། ཁེབས་གཙང་མ་ཞིག་འཛོལ་ཅིང་དེའི་སྒྲིང་ཆོས་བྲལ་བ་གོད།

ཁྲིད་ཀྱི་ལག་པ་ལ་ལྷོ་བཏོན་རྒྱུ་དེ་བྱིས་པས་ལྷོ་བཏོན་པ་དང་འདྲ་པོ་ཡོད་རེད། སྒོད་བརྟན་ལྷན་ཁྲིད་ཀྱིས་མགྲོགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན། ཁྲིད་ཀྱིས་བཏོན་པ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་ཁྲིད་ཀྱི་ལྷོ་གཙང་མ་ལ་ལྷོ་བཏོན་པ་དེ་ཚད་གཞི་མི་གྱི། ཁྲིད་ཀྱིས་བཏོན་པ་དེ་ལས་བྱིས་པས་ཁྲིད་ཀྱི་ལྷོ་གཙང་མ་ལ་ལྷོ་བཏོན་པ་དེ་བྱུ་བྱུ་བ་པ་ཡིན།

བཏོན་རྒྱུ་ལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་པའི་སྒོར་སྒྲིབ་གཤམ་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་བའམ་ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཡའི་རྒྱ་སྐད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྒོབ་སྒྲིབ་པར་འདྲི།



## རྒྱ་མའི་ཕུ་མདའ།

- གལ་ཏེ་ཁྲིད་ཀྱིས་ཐེངས་ཁ་ཤས་ཙམ་བཏོན་གྱི་ཡོད་ན། ཁྲིད་ཀྱིས་ལག་བཏོན་རྒྱ་མའི་ཕུ་མདའ་ཞིག་བེད་སྒྲོད་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན། ཁྲིད་ལ་དེ་དག་སྐྱེད་རིགས་ཚོང་ཁང་དམ། དྲ་ཐོག་ཡང་ན། [ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཡའི་རྒྱ་སྐད་ལྷན་ཚོགས་ནས་རྒྱ་གཤམ་པ་ཡིན།](#)
- ཁྲིད་ཀྱིས་རིགས་མི་འདྲ་བའི་སྒོབ་བཏོན་རྒྱ་མའི་ཕུ་མདའ་ཉོས་པའམ་གཤམ་བྱུ་བ་པ་ཡིན། ཁྲིད་ཀྱིས་ལྷོ་ཐེངས་ཁ་ཤས་ཙམ་བཏོན་པའི་ཆེད་དུ་འམ། ལན་མང་བེད་སྒྲོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་རིགས་ཐོབ་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་སྐྱེད་ཁང་དུ་བེད་སྒྲོད་བྱེད་པའི་ཕུ་མདའ་ཡང་ཡོད་རེད། གལ་ཏེ་ཁྲིད་ཀྱིས་ཉིན་ཞིག་ནང་བྱིས་པར་སྒྲོད་ཡག་མང་ཆེ་བ་ཕུ་མདའ་ཡིས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ན་འདི་དག་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

# How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.


There are two ways to store breastmilk:

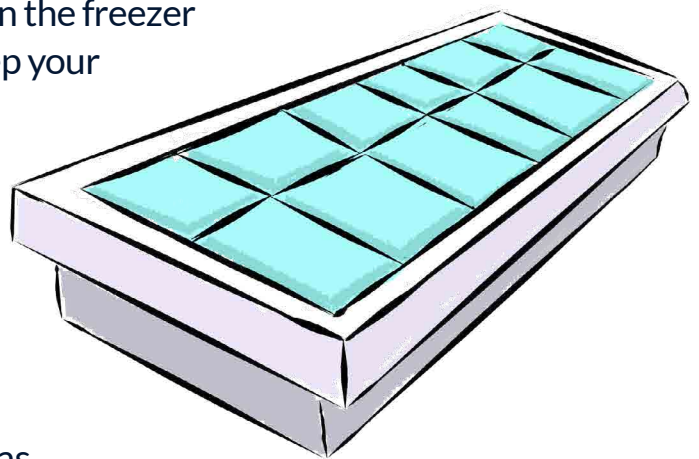
**Chilled milk:** You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

**Frozen milk:** You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.

You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray**. Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags.

**Write the date** on the bags.  Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.



Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

**Do not** put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

# ལུ་ཞོ་ཇི་ལྟར་ཉར་ཚགས་བྱེད་དགོས་སམ།

འབྲུགས་སྐམ་ནང་འོ་མ་གྲང་མོ་བཟོ་བ་དང་། འབྲུགས་པ་ཚགས་སུ་འབྱུག་ཅིང་། ལུ་ཞོ་ཉར་ཚགས་ཡག་པོ་དང་བྱ།

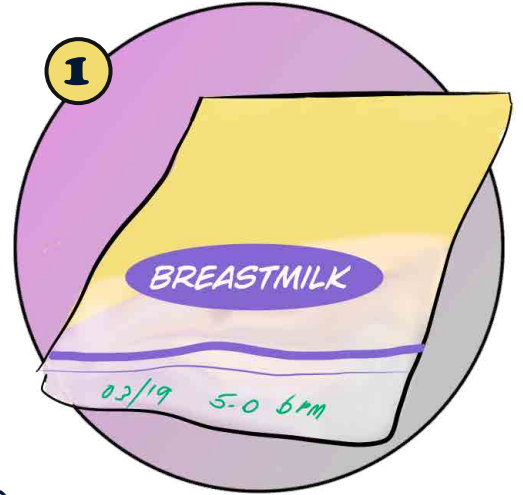
ལུ་ཞོ་ཉར་ཚགས་བྱེད་སྐབས་ཐབས་གཉིས་ཡོད།:

**འོ་མ་གྲང་མོ་བཟོས་པ།:** བྱིས་དང་ཉིད་ཀྱི་ལུ་ཞོ་འབྲུགས་སྐམ་ནང་གྲང་ཚད་  
༧ ཐོག་བེད་སྤོད་མ་བྱེད་གོང་ཉིན་ ༢ རིང་ཉར་བྱུང་བ་ཡིན།

**འོ་མ་འབྲུགས་སུ་འབྱུག་པ།:** བྱིས་ཀྱི་འབྲུགས་སྐམ་གྱི་འབྲུགས་པ་ཚན་པའི་ནང་  
བྱིས་ལུ་ཞོ་ལོ་དེ་བདུན་པ་ལྷན་ ༢ རིང་ཉར་བྱུང་བ་ཡིན། བྱིས་ཀྱིས་དང་ཉིད་ཀྱི་ལུ་ཞོ་དེ་  
འབྲུགས་སྤོད་ནང་སྐབས་ ༢ རིང་ཉར་བྱུང་བ་ཡིན།

སྤོད་གཏིང་ཟབ་ (གྲང་ཚད་ 20 འོག) རང་སྐབས་ ༦ - 12 བར་ཉར་བྱུང་བ་ཡིན།

བྱིས་ཀྱིས་དང་ཉིད་ཀྱི་ལུ་ཞོ་དེ་འབྲུགས་པའི་གཞོང་པ་དུམ་ཅན་ནང་འབྲུག་ཏུ་འཛོལ་ཚོགས་པ་ཡིན། འབྲུགས་རྗེས་འབྲུགས་པའི་  
འབྲུག་མ་རྒྱ་ཆ་ཡག་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལུ་ཞོ་ཉར་ཚགས་བྱ། འབྲུག་མའི་སྤྱོད་ཚེས་གྲངས་འགོད། ❶ དང་ཉིད་ལ་དགོས་པའི་



མང་ཉུང་ཁོ་ན་འབྲུགས་པ་བཟུ་བུ་འབྱུག་གལ་ཏེ་  
བྱིས་ཀྱིས་འབྲུགས་པ་བཟུ་བུ་ལའི་ལུ་ཞོ་ཚང་མ་ཚེ་པོ་  
མི་བཟོ་བ་ཡིན་ན། བྱིས་ཀྱིས་འབྲུགས་སྐམ་ནང་  
ལུ་ཚོད་ 20 རིང་ཉར་བྱུང་བ་ཡིན།



འབྲུགས་པ་བཟུར་བའི་རྗེས་བྱིས་ཀྱིས་དང་ཉིད་ཀྱི་ལུ་ཞོ་འབྲུགས་  
སྐམ་ནང་ཉར་བྱུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱིས་ཀྱིས་འབྲུགས་སྐམ་ནང་མི་  
ཉར་བ་ཡིན་ན། བྱིས་ཀྱིས་འོ་མ་པར་དུ་ལུ་ཚོད་ ༧ རང་བེད་སྤོད་

བྱེད་དགོས།

འབྲུགས་པ་བཟུར་བའི་ལུ་ཞོ་དེ་བསྐྱར་དུ་འབྲུགས་སྤོད་ནང་མི་འཛོལ།

ཐེངས་རེར་ཁྱོད་འཁོར་ཉུང་ཚམ་ཚ་དོད་བྱ། གལ་ཏེ་བྱིས་ཀྱིས་པས་ཆ་ཚང་འབྲུང་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་སྐར་དུ་ཆ་དོད་མི་གཏོང་།

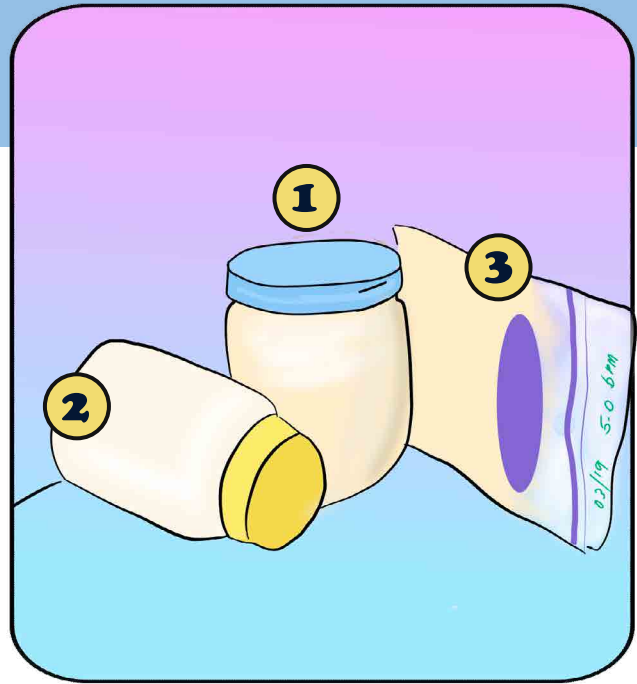


## Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles ①
- freezable plastic cups or containers with lids ②
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. ③  
You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. ④ If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

# ལུ་ཞོལ་ཉམ་ཚགས་བྱ་ཚུལ།

ལུ་ཞོལ་སྒྲོན་གཙང་མའི་ནང་ཉམ་ཚགས་བྱ། འདི་དག་ཚུ་ཚལོ་དང་འབྲུང་  
རྩིས་ཀྱིས་ཡག་པོ་འབྲུང། ལུ་གཙང་མས་ལུ་གཤམ་ཡག་པོ་གཏོང་བ་  
དང་། གཙང་ལྷིས་ཤོག་བུས་སྐྱམ་པོ་བཟོ་བའམ་རྒྱུ་བུས་སྐྱམ་པོ་འབྲུག

ལུ་ཞོལ་ཉམ་ཚགས་ཆེད་གཤམ་གྱི་སྒྲོན་དག་ཡག་པོ་ཡིད།

- ལྷིས་པའི་འབྲིག་གི་ཤེལ་དམ། ❶
- ཁེབས་གཙང་ཡོད་ཅིང་འབྲུག་ལུས་ལྷན་པའི་འབྲིག་ཕོར་  
རམ་སྒྲོན། ❷
- ཤེལ་གྱིས་བཟོས་པའི་ལྷིས་པ་རྒྱུ་དུའི་ཟས་བུམ།
- ལུ་ཞོལ་འབྲུགས་ཁྲུག་དམིགས་བསལ་ཅན། ❸ རྒྱུད་གྱིས་  
འདི་དག་སྐྱམ་རིགས་ཚོང་ཁང་དང་། ལྷིས་པའི་ཚོང་ཁང་།  
བྲོ་ཐོག་ནས་རག་སྐྱབ་པ་ཡིན།



རྒྱུད་གྱི་ལུ་ཞོལ་ཆེད་སྒྲོན་གྱི་སྐྱོར་སོ་སོའི་སྐྱམ་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ། གཤམ་  
ཏེ་ན་ཚོང་མ་ཟེན་པར་བཅས་པའི་ལྷིས་པ་ཡིན་ན་སྐྱམ་ཁང་ཁ་ཤེས་གྱིས་ཨ་  
མར་ལུ་ཞོལ་ཆེད་སྒྲོན་མཁོ་སྒྲོན་བྱེད་པ་ཡིན།

གཤམ་ཏེ་རྒྱུད་གྱི་ལྷིས་པ་བདེ་ཐང་ཡིན་པ་དང་རྒྱུད་གྱིས་ཉིན་རེར་ལུ་ཞོ་  
ཐངས་མང་བཏོན་གྱི་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་རྒྱུད་གྱིས་རང་ཉིད་ལུ་ཞོ་མའི་  
ལུ་མདའ་ཡི་ཆ་ཤེས་དག་འབྲུགས་སྐྱམ་ནང་འབྲིག་སྒྲོན་དམ་ཁེབས་  
གཙང་རྒྱག་པའི་སྒྲོན་ཞིག་ནང་ཉམ་ཚགས་བྱེད་གྱི་ཡོད་ན། བེད་སྒྲོན་  
བྱེད་ཐངས་རེ་རེར་ལུ་མདའ་དེ་མི་འབྲུང་པ་ཡིན་ནའང་འབྲིག་གི་ཡོད་  
རེད། གཤམ་ཏེ་རྒྱུད་ལ་འབྲུགས་སྐྱམ་མེད་ན། རྒྱུད་གྱི་ལུ་ཞོལ་ལུ་  
མདའ་ཡི་ཆ་ཤེས་དག་ལུ་གྲང་མོས་ལུ་གཤམ་གཏོང་བ་དང་ཁེབས་  
གཙང་རྒྱག་པའི་སྒྲོན་གཙང་མ་ཞིག་གི་ནང་ཉམ་ཚགས་བྱ། གཤམ་ཏེ་  
རྒྱུད་གྱི་ལྷིས་པ་ནད་པ་ཡིན་ན། ལུ་མདའ་ཡི་ཆ་ཤེས་དག་འབྲུང་སྤངས་  
དང་ཉམ་ཚགས་ཐང་རིམ་པ་འཕར་མ་གང་བྱེད་དགོས་སྐྱོར་སྐྱམ་པའམ་

སྐྱམ་ཞབས་པ་ལ་སྐྱད་ཆ་འདྲི། ཉིན་ཞིག་ནང་རྒྱུད་མཐར་ཐངས་  
གཙམ་རིང་རྒྱུད་གྱི་ལུ་ཞོལ་ལུ་མདའ་དེ་ཡག་པོ་འབྲུང། ཆ་ཤེས་ཚང་  
མ་དང་པོ་ལུ་གྲང་མོས་ལུ་གཤམ་གཏོང་བ་དང་། དེ་ནས་ལུ་ཚལོ་དང་  
འབྲུང་རྩིས་ཀྱིས་འབྲུང། ལུ་གཙང་མས་ལུ་གཤམ་ཡག་པོ་གཏོང་།  
གཙང་ལྷིས་ཤོག་བུས་སྐྱམ་པོ་བཟོ་བའམ་སྐྱམ་ལྷིས་ལུ་འཇོག། ❹

གཤམ་ཏེ་རྒྱུད་གྱིས་རང་ཉིད་ལུ་ཞོལ་ལུ་མའི་ལུ་མདའ་དེ་ཐངས་ཁ་ཤེས་ལས་  
བེད་སྒྲོན་བྱེད་གྱི་མེད་ན། ཐངས་རེ་རེའི་རྩིས་སྐྱུ་འབྲུང། རིགས་རམ་  
ཆེད་རྒྱུད་གྱི་ལྷིས་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་སྐྱམ་ཞབས་པའམ་ཨོ་སི་ཏོ་ལོ་  
ཡའི་ལུ་སྐྱམ་ལྷན་ཚོགས་གྱི་སྒྲོན་སྒྲོན་པར་འབྲེལ་གཏུག་བྱ།

# Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer. **1**
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first**. **2**
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

## Defrosting and warming up milk:

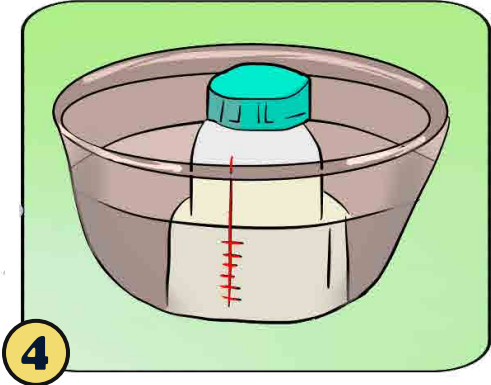
You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid. **3**
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature. **4**
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.



- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

# ཁྲི་རྩ་ཞེ་འབྲུགས་པ་བཟོ་ཚུལ།



- སྲོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཚེས་གངས་འབྲི།
- ལུ་ཞེ་གང་མོ་ཚགས་ཟེན་ན། འབྲུགས་སྲོད་ཀྱི་སྲོགས་གང་ཤོས་དེའི་ནང་འཛོལ། ❶
- གལ་ཏེ་ཁྲི་རྩ་འཛོལ་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་འབྲུགས་ཟེན་པའི་འོ་མའི་སྤྱོད་ཁྲི་རྩ་གསར་དུ་བཏོན་པའི་འོ་མ་ཁ་སྲོན་བྱེད་པར་འདོད་ན། བཏོན་པའི་འོ་མ་དེ་དང་པོ་འབྲུགས་སྐྱམ་ནང་དུ་འཛོལ། ❷
- ཁྲི་རྩ་ལུ་ཞེ་འབྲུགས་པའི་སྐབས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱུང་བ་ཡིན། སྲོད་དེ་ཁ་མཐོ་པོ་མི་འགོང་།

- ### འབྲུགས་པ་བཟུར་ཚུལ་དང་འོ་མ་དོད་གཏོང་ཚུལ།
- ཁྲི་རྩ་འབྲུགས་སྐྱམ་ནང་འབྲུགས་ཟེན་པའི་ལུ་ཞེ་དེ་ལྟ་ཚོད་ ༢༧ རིང་འབྲུགས་པ་བཟུར་བྱུང་བ་ཡིན། ཁྲི་རྩ་ཐང་ཀར་དོད་གང་གཏོང་ཚེ་གལ་ཡིན། ཁྲི་རྩ་ལུ་ཞེ་འབྲུགས་པའི་ཚོད་སྤྱོད་མི་ཉར།
- འབྲུགས་ཟེན་པའི་ལུ་ཞེ་སྲོད་དེ་ལྟ་ཀ་ལ་ཞིག་གི་ལུ་གང་མའི་འོག་དུ་འཛོལ། ལུ་ཞེ་དེ་གཤེར་གཟུགས་སུ་མི་འགྱུར་བར་དུ་གལ་ལར་ལུ་དེ་དོད་ཚེ་ལྟ་གཏོང་། ❸
  - འདི་ཉིད་ལུས་པའི་ཚོད་དུ་མི་འགྱུར་བའི་བར་དུ་འོ་མ་གང་མོ་འོམ་འབྲུགས་བཟུའི་སྲོད་དེ་ལྟ་དོད་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཛོལ། ❹

- ལུ་ཞེ་ཚོ་པོ་བཟོ་བའམ་འབྲུགས་བཟུའི་ཆེད་སྲོག་ཐབ་བེད་སྲོད་མི་བྲ། འདི་ཡིས་འཕྲོ་བརྒྱག་གཏོང་བ་ཡིན། སྲོག་ཐབ་ཀྱིས་འོ་མའི་ཆ་ཁ་ཤས་ཏུ་ཅང་ཚོ་པོ་བཟོ་བས་བྱིས་པ་ཁ་ཤས་ལ་འཚོག་སྲོན་བྱུང་བ་ཡིན།
- གལ་ཆེ། འབྲུགས་བཟུ་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ལུ་ཞེ་དེ་འབྲུགས་སྐྱམ་ནང་ལྟ་ཚོད་ ༢༧ རིང་ཉར་ཚགས་བྱེད་བྱུང་བ་ཡིན། འོ་མ་དོད་མི་གཏོང་བ་ཡིན་ན་ཁྲི་རྩ་འདི་ཉིད་བྱེད་བྱུང་བ་ཡིན།

- གལ་ཏེ་ཁྲི་རྩ་འབྲུགས་བཟུ་ཟེན་པའི་འོ་མ་དེ་འབྲུགས་སྐྱམ་ནང་དུ་མི་འཛོལ་བ་ཡིན་ན། འདི་ཉིད་ལྟ་ཚོད་ ༧ རིང་དེས་པར་དུ་བེད་སྲོད་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་སྐབས་འབྲུགས་པ་བཟོས་ཟེན་པ་ཡིན་ན་སྐར་ཡང་ལུ་ཞེ་འབྲུགས་པ་མི་བཟོ།
- གལ་ཏེ་ཁྲི་རྩ་བྱིས་པས་ཆ་ཚང་འབྱུང་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་སྐར་ཡང་ཚོད་སྤྱོད་མི་གཏོང་། ཐངས་རེར་ཁྲོན་འབོར་ཉུང་ཅན་ཚོ་བོད་བྲ།

# Sore and cracked nipples

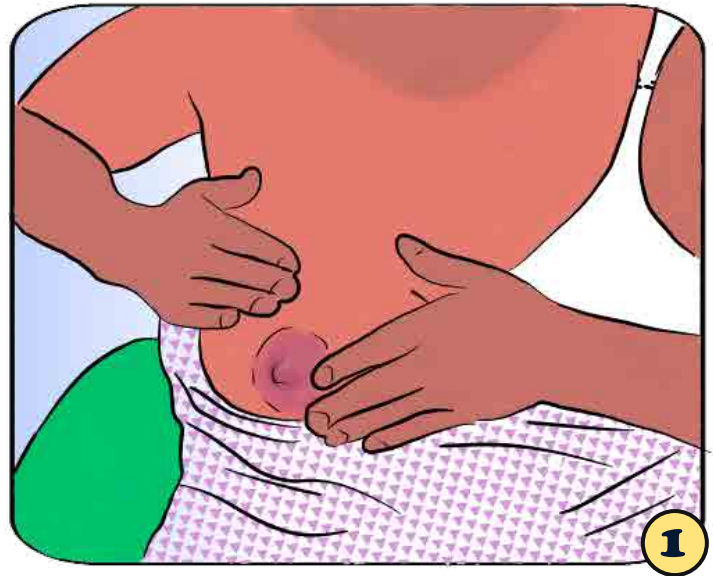
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

## What you can do to help nipple pain:

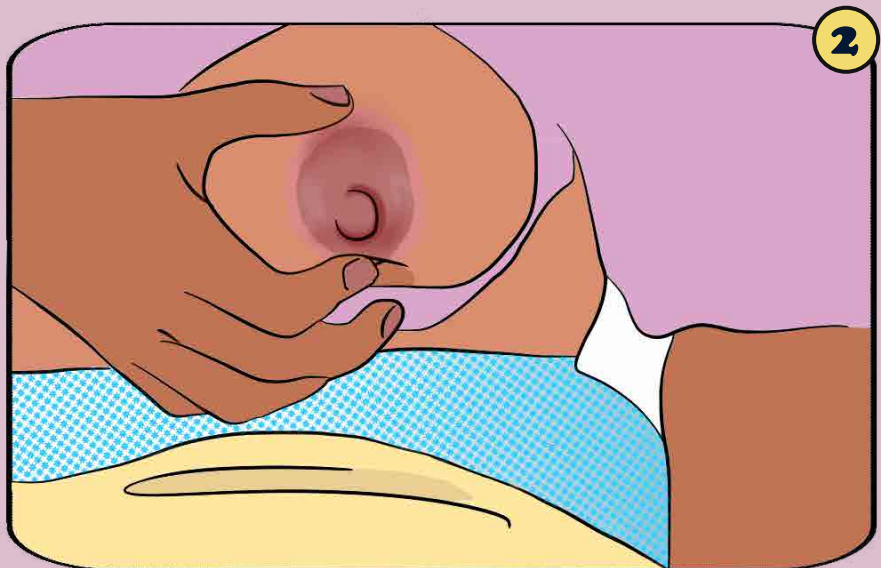
Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

## Before feeding your baby:

- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.

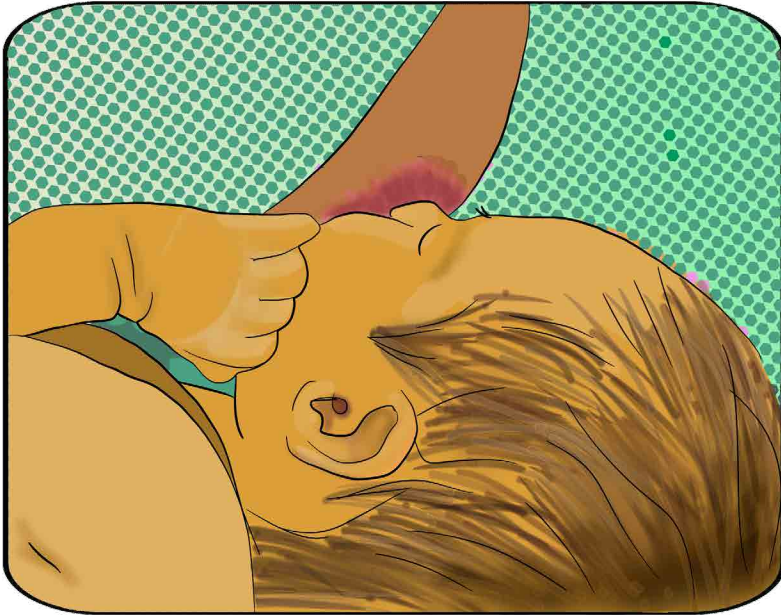


- **Express** some milk. **2**  
This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain.





# ལྷ་ཚེ་ལྷག་རྩ་ཅན་དང་གས་པ།



ལ་མ་གསར་པ་མང་པོ་ལྷ་ཚེ་ལྷག་འགོ་འཛུགས་བྱེད་སྐབས་ལྷ་མར་ན་ལྷག་བྱུང་བ་ཡིན། རོགས་རམ་ལྷན་བྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཚེ་ནི་ན་ལྷག་དེ་བཟང་དུ་འགོ་བ་ཡིན།

བྱིས་ཀྱི་ལྷ་ཚེ་ནི་ན་ལྷག་དེར་རོགས་རམ་གང་བྱེད་ཐུབ་བམ།:

བྱིས་ཀྱི་བྱིས་པར་ལྷ་ཚེ་ཡང་དུ་བྱེད་པའི་འབད་ཚོལ་བྱ། འདི་ཡིས་བྱིས་ཀྱི་བྱིས་པར་ངལ་གསོ་དང་འཇམ་དུ་ལྷ་ཚེ་བར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ཡིན།

## བྱིས་པར་ལྷ་ཚེ་འགོ་བོང་དུ།

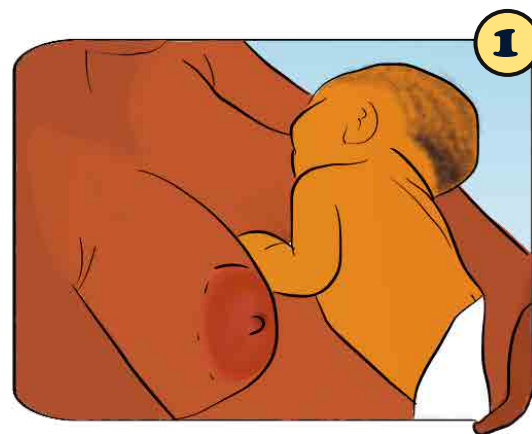
- རང་ཉིད་བདེ་སྤོང་བྱ། ངལ་གསོ་བྱ་ཞིང་དབུགས་རིང་འཐེན།
- བྱིས་ཀྱི་ལྷ་མར་བསྐྱེད་མཉེ་འཇམ་པོ་བྱ། ❶
- ལྷ་ཚེ་འཇམ་པོས་གཞུགས་པོ་འཇུག་པའམ། བྱིས་ཀྱི་ལྷ་མར་སྤྱོད་གཏོང་ལྷན་རམ་ཚོད་ཡོད་པ་ཞིག་བེད་སྤོང་བྱ།
- རོ་མ་ལྷང་ཅམ་བཏོན། ❷ འདི་ཡིས་བྱིས་ཀྱི་ལྷ་ཚེ་འཇམ་དུ་གཏོང་བ་དང་རོ་མ་འབབ་པར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ཡིན།
- ལྷ་ཚེ་ལྷག་ཀྱི་ལྷ་ཚེ་འགོ་བོང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་བྱིས་ཀྱི་ལྷ་ཚེ་ལྷག་པར་སྐྱད་ཆ་འདྲི།

## When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: **1** chest to chest, chin to breast (see **page 5** ). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

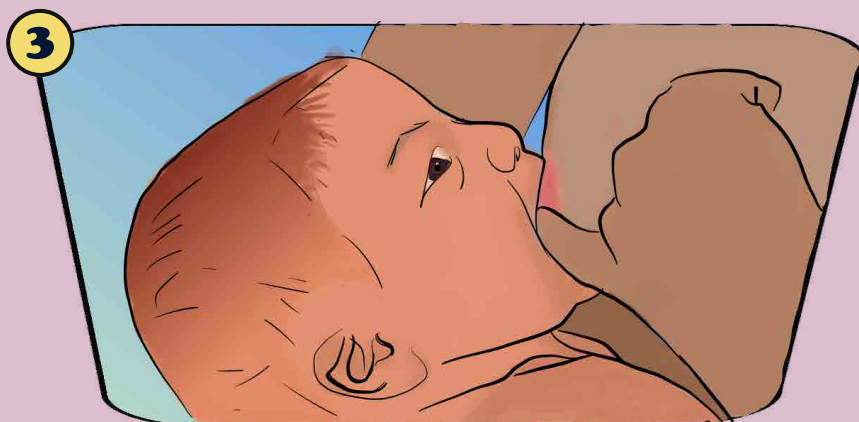
## After feeding your baby:

- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. **2** Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.



## To prevent nipple pain

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. **3** Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



# བྱི་བྱིས་པར་སྐྱོན་པའི་སྐབས་སྟེ།

- བྱི་བྱིས་པར་ལྷག་རྒྱ་ལྟར་བའི་སྐྱོན་ལྡན་དང་པོ་སྟོན།
- བྱི་བྱིས་རང་ཉིད་བྱི་བྱིས་པ་རྒྱུ་མ་ནས་དང་འཇུ་བཞིན་ཡོད་པའི་ངེས་བརྟན་གྲ།: ❶ བྱང་ཚིག་ནས་བྱང་ཚིག་ མ་ལེ་དང་རྒྱ་མ།  
(བྱིས་པ་རྒྱ་མར་སྐྱོན་པ་ཞེས་པར་གཟིགས། ) གལ་ཏེ་བྱིས་པ་གནས་སྐྱོན་ལྡན་ལྟུང་དང་ཡོད་  
ན། བྱི་བྱིས་པ་རྒྱུ་མར་བྱང་བ་ཡིན།
- བྱི་བྱིས་པ་དུང་བྱང་རྒྱུ་ལོད་ན། དུས་མུང་དང་ཐེངས་མང་སྟེ།

# བྱི་བྱིས་པར་སྐྱོན་པའི་རྗེས།

- འོ་མ་ལྟར་ཚམ་ཞིག་བཏོན་ནས་བྱི་བྱིས་པ་ཉེ་དུང་དེའི་གཡས་གཡོན་ལ་བྱུག།
- བྱི་བྱིས་པ་རྒྱུ་མ་པོ་ཉར། རྒྱུ་མའི་ནང་སྐྱེས་དུ་འཇུག་❷ བྱི་བྱིས་པ་ཞབས་འཇུག་ཡང་ཡང་བརྗེས་སྐྱོར་ གྲ། གང་ཚམ་  
རིང་བྱི་བྱིས་པ་ལྷག་སྐྱོན་པོ་འཇོག།
- ལྷན་ལྷན་སྐྱོད་བྱེད་སྟོན་གྲ། འདི་ཡིས་ཚོན་ཆས་བྱིས་བྱི་བྱིས་པ་བརྒྱུ་མར་བའི་འགོག་པ་  
དང་ཉེ་འཁོར་རྒྱུ་འགོ་ཡོད་འཇུག་པ་ཡིན།



# རྒྱ་མའི་ན་ལྷག་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་པར།

- གལ་ཏེ་བྱི་བྱིས་པ་རང་ཉིད་བྱི་བྱིས་པ་རྒྱུ་མ་ནས་སྐྱོར་འཇུག་  
བྱེད་གོས་ཚོ། བྱི་བྱིས་པ་རྒྱུ་མར་འདོན་མི་བྱེད་གོང་དུ་བྱི་  
བྱིས་པ་ལོ་ལོ་མཇུག་མོ་བེད་སྟོན་བྱེད་ནས་བྱིས་པའི་ཁ་འབྱེད་  
དུ་འཇུག་❸ རང་ཉིད་བྱི་བྱིས་པ་གཙང་མ་ཡིན་པ་ངེས་  
བརྟན་གྲ།
- བྱི་བྱིས་པ་རྒྱུ་མ་པོ་བཟོས་པའི་དངོས་རྒྱུ་གང་ཡང་བེད་  
སྟོན་མི་གྲ། དཔེར་ན། ཆང་རྒྱུ་ལས་སྐྱོབ་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་  
ལྷན་གྲ། ལ་ཚོར་རྒྱུ་བེད་གས། མོ་འཇུག་ལྷན་གྲ།

## What to do when you have cracked nipples

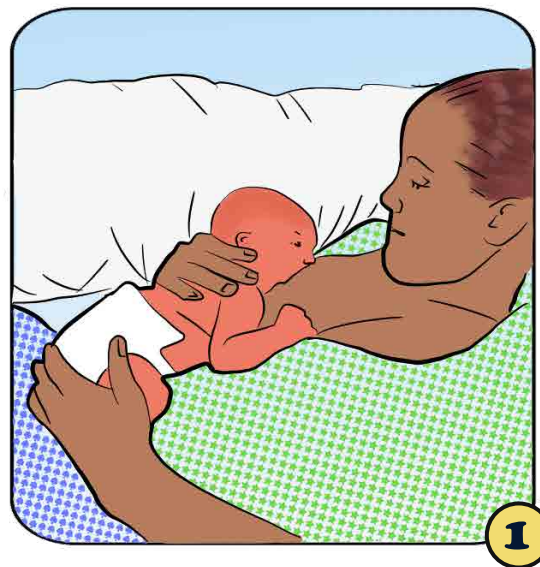
Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way. **1**

Let air move around your nipples after feeding your baby.

Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.



Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an



# ལྷ་ཅི་གས་ཆག་ཡོད་ན་བྱིས་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

ཅིའི་ཕྱིར་རང་ཉིད་ལ་ལྷ་ཅི་གས་ཆག་ཡོད་པ་འཚོལ་ཞིབ་བྱ། གཅིག་བྱེད་ན་ལྷ་ཅི་གས་བྱིས་པ་གནས་སྤོགས་ནོར་འཁྲུལ་ངང་ཡོད་པས་  
ཡིན་སྲིད་པ་རེད། ཡང་ན། བྱིས་ལ་གཉན་ཁ་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། ཡང་ན། བྱིས་ཀྱི་ལུ་མའི་སྤྱ་མདའ་ལ་ནོར་འཁྲུལ་ཞིག་ཡོད་སྲིད་པ་རེད།

ལྷ་ཅིའི་ན་བྱུག་ཆེད་ལམ་སྟོན་དག་ལ་འབད་ཚོལ་བྱ། རང་ཉིད་ཀྱི་བྱིས་པ་གནས་སྤོགས་འགྲིག་པའི་ངང་ཡོད་སྐྱོད་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ❶ བྱིས་  
ཀྱི་བྱིས་པ་ལྷ་ཅི་གས་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷ་ཅིའི་ལོར་ཡུག་ཏུ་རྒྱུད་འགོ་རུ་འཇུག

བྱིས་ཀྱི་བྱིས་པ་ལྷ་ཅི་གས་བྱེད་སྐྱོད་དེ་ཉ་ཅང་བྱུག་རྒྱུ་དག་པོ་འདུག་གམ། དང་པོ་རོགས་རམ་ཆེད་འདྲི་ཞིང་། དེ་ནས་དགོས་ཚེ། བྱིས་ཀྱིས་ལྷ་ཅིར་  
ངལ་གསོ་བྱེད་ཆེད་རྒྱ་ཆེད་གང་ཅམ་རིང་ངམ་ཉིན་གང་པོ་བར་གསེང་ལེན་ཆོག་པ་ཡིན། བྱིས་ཀྱི་བྱིས་པ་ལྷ་ཅི་གས་ལེ་ཆེད་ལྷ་ཅི་གས་ལྷ་ཅི་གས་ ❷ ལྷ་  
ཅི་གས་ནས་བར་གསེང་རྒྱུ་ལྷ་ཅི་གས་སྤོང་ག་ལེར་ཕྱིར་ལོག་བྱ།

ཐངས་གཅིག་ལྷ་ཅི་གས་བྱེད་སྐྱོད་འབད་ཚོལ་བྱ་ཞིང་ཐངས་རྒྱུ་མ་དེ་  
སྟོན་སྐྱོད་ཆེད་ལོ་མ་བཏོན།



ལོ་མ་བཏོན་པ་དེ་སྤྱོད་སྐྱོད་མཚམས་མ་འཇོག་བར་དུ་ལྷ་ཅི་གས་བྱེད་སྐྱོད་ཉིན་  
རེ་བཞིན་མང་དུ་གཏོང།

གལ་ཏེ་བྱིས་ཀྱི་བྱིས་པ་སྤྱོད་དེ་འགོར་པོ་འམ་བྱིས་ལ་བྱུག་བཅག་སྤྱོད་  
དགོས་ཚེ་བྱིས་ཀྱི་བྱིས་པ་ར་བསྟེན་གཏུགས་བྱ། གལ་ཏེ་བྱིས་ལ་  
རོགས་རམ་མང་བ་དགོས་ན། སྤྱོད་ཁང་ཞིག་གམ། བྱིས་པའི་  
འགྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཞབས། ཡང་ན།



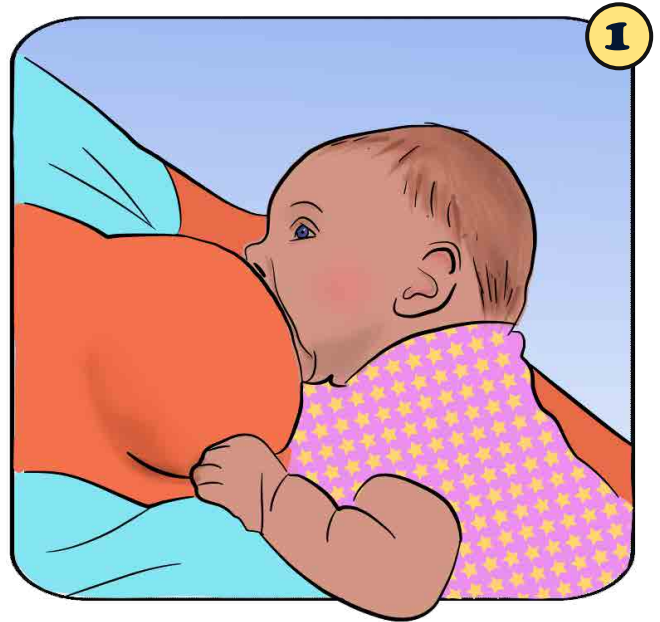
# Mastitis and blocked ducts

## Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

### Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. **1**
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** **2** on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.



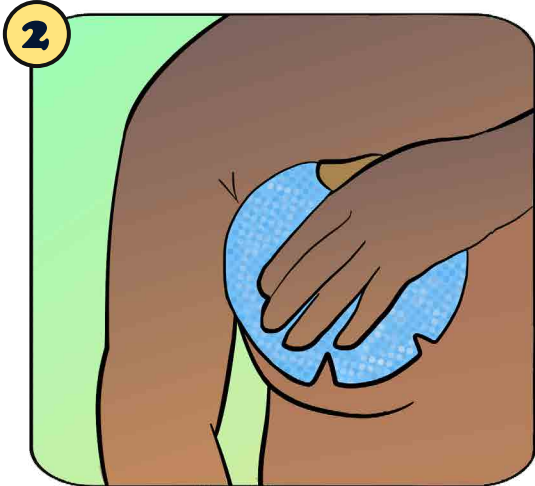
# རྩ་མའི་གཉན་ཚད་དང་སྐྱ་གུ་འགགས་པ།

## སྐྱ་གུ་འགགས་པ།

སྐྱ་གུ་འགགས་པ་ཞེས་པའི་རྩ་མའི་ཁྲུལ་ཤིག་འབར་འབྱར་རམ་སྐྱངས་པ་ལ་གོ་བའི་ན། འདི་ཉིད་རྒྱང་རྒྱུ་ཞིང་དམར་པོ་ཡིན་སྲིད་པ་རེད། རྩིས་ཀྱིས་རྩ་སྐྱ་སྐྱབས་སུ་ན་ཟུག་བྱུང་སྲིད་པ་རེད། འཕྲལ་དུ་རྩིས་རམ་ལེན་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། གལ་སྲིད་མི་བྱེད་ཚེ་འདི་ཉིད་རྩ་མའི་གཉན་ཚད་ལ་འབྱུར་བ་ཡིན།

## བྱེད་དགོས་པ་དག་:

- རྩིས་ཀྱི་ཟུག་རྩ་སྐྱ་པའི་རྩ་མ་ནས་བྱིས་པར་ཡང་དུ་སྐྱུ། ❶
- འདི་ཉིད་གང་ཐུབ་བྱིས་སྟེང་པ་འཛོལ། སྐྱ་གུ་འགགས་པ་མང་དག་ཅིག་བྱིས་པས་རྩ་སྐྱ་དག་སྲིད་བྱུང་བ་ཡིན། རྩིས་ཀྱི་ཟུག་རྩ་སྐྱ་པའི་རྩ་མ་ནས་སྐྱ་སྐྱ་འགོ་འཛོལ་གས།
- སྐྱ་པའི་འགོ་ཚུལ་སྐྱབས་ལྟེང་བྱི་བྱིས་པས་ལྷགས་ཆེ་ཤོས་རྩ་བ་ཡིན། རྩིས་ཀྱི་རྩ་མ་གཞན་དེར་འབར་འབྱར་དང་སྐྱངས་པའི་ཁྲུལ་ཡོད་མིན་ཞིབ་བཤེར་གྱ།
- གལ་ཏེ་ཉིན་ཤས་ནང་འབར་འབྱར་དེ་མི་སྲིན་པ་འམ། ཚ་བ་འབར་བ། མི་བདེ་བ་བྱུང་ཚེ་སྐྱ་པར་བསྐྱེན་གཏུགས་གྱ།



- རྩིས་ཀྱི་རྩ་སྐྱ་མ་བྱེད་གོང་དེར་སྐྱར་མ་ཁ་ཤས་རིང་རྩིས་ཀྱི་ཟུག་རྩ་སྐྱ་པའི་རྩ་མ་དེར་ཤོད་ཐུམ་ཞིག་འཛོལ་ཆོག་པ་ཡིན། འདི་ཡིས་རྩིས་ཀྱི་འོ་མ་ཡག་པོ་འབབ་པར་བྱེད་པ་ཡིན། རྩིས་ཀྱིས་རྩ་སྐྱ་རྩེས་སུ་ན་ཟུག་དང་སྐྱངས་པའི་ཁྲུལ་རྒྱང་དུ་གཏོང་ཆེད་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩ་མའི་སྟེང་གང་ཐུམ་ཞིག་འཛོལ་ཆོག་པ་ཡིན། ❷

- སྐྱ་སྐྱངས་སྟེགས་མི་འདྲ་བ་འབད་ཚོལ་གྱ། རྩིས་ཀྱི་བྱིས་པའི་མ་ལེ་དེ་ཟུག་རྩིས་ཀྱི་ཁྲུལ་དེར་སྟེགས། འདི་ཡིས་འབར་འབྱར་དེ་འགྲུལ་བར་རྩིས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན།
- རྩིས་ཀྱིས་བྱིས་པར་སྐྱ་པའི་སྐྱབས། འབར་འབྱར་གྱི་རྒྱབ་ནས་རྩ་སྐྱ་ཅེ་ལོ་སྟེགས་སུ་རྩིས་ཀྱི་རྩ་མར་འཇམ་ཞིང་བརྟན་པའི་རང་བསྐྱེད་མཉེ་གྱ།

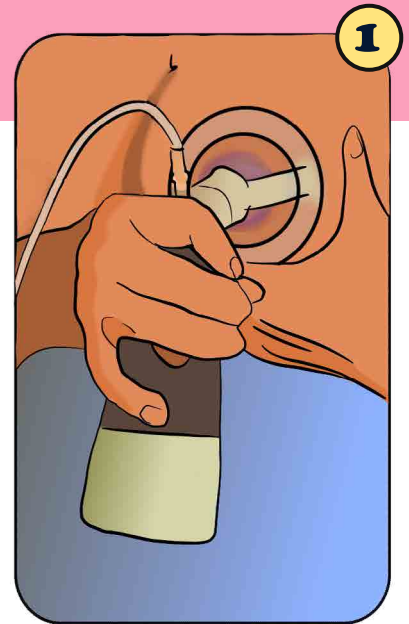
- གལ་ཏེ་རྩིས་ཀྱི་བྱིས་པས་རྩ་སྐྱ་མི་བྱེད་པའམ་ཏུ་ཅང་ན་ཟུག་ཡོད་ཚེ། རྩིས་ཀྱི་འགག་པའམ་སུ་མང་འཕྲན་རྩ་ཞོ་བཏོན།
- རང་ཉིད་ནས་གང་ཐུབ་བྱིས་པའམ་གསོ་རྒྱག།

# Mastitis

Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

## Things to do:

- Get help **straight away**.
- Keep using the tips for a *blocked duct*. Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. ❶
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.



## How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

**Remember:** Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. ❷ Contact your child health nurse or (ABA) counsellor for more help.



# Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

## Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

### OPTION 1:

#### Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.



### OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. **1** If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.

- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** **2** or a **cooler bag**.

**OPTION 3: Buy formula.** Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**



# ལས་ཀ་བྱེད་པ་དང་ལྷན་སྐྱེད་བྱེད་པ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷན་སྐྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་ཀ་ལམ་སློབ་སློབ་ཐང་  
 སྤེར་ལོག་ཐུབ་པ་ཡིན། བྱེད་མེད་མང་པོས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
 ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་ལུ་ཞོག་ལ་ཆེན་པོ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་ལུ་སྐྱེན་ཅི་  
 ཡང་མི་བྱེད་པ་ལས་ལྷན་ཞིག་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་དེད།

ལས་ཀ་བྱེད་ཅིང་ལྷན་སྐྱེད་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་: བྱིས་པ་  
 བདུན་སྐྱེད་ ༦ རྣམ་རྒྱུ་བ་ ༦ བར་ཡིན་པ།

## གདམ་ག་ ༡: ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་ལུ་སྐྱེན་བྱ།

- ལས་ཀར་བྱིས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་དུ་ཡོད་པ་བྱ།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་གཅེས་སློབ་བ་ཡིས་བྱིས་པ་དེ་ཁྱེད་སར་  
 འཁྲུང་ཚོག་པའམ། ཁྱེད་ལ་འོང་ནས་བྱིས་པ་སྐྱེན་དགོས་  
 པའི་འཕྲིན་སྤར་བྱེད་ཚོག་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་དང་ཐག་ཉི་ཞིག་ཏུ་བཅོལ་ཁང་ཞིག་འཚོལ། འདི་ཡིས་ཁྱེད་ལ་བཅོལ་ཁང་དུ་  
 བསྐྱོད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་ལུ་སྐྱེན་བྱེད་སྐབས་ལྟར་བཞུག་པ་བྱེད་པ་ཡིན།



## གདམ་ག་ ༢: ཁྱེད་ཉིད་ལས་ཀར་ཡོད་སྐབས།

- ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུ་ཞོ་དེ་ཤེལ་དམ་མམ་པོར་པ་ཞིག་གི་  
 རང་བཞག་སྤེ་བྱིས་པ་གཅེས་སློབ་བ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་སྐྱེན་  
 དུ་བྱེད་ཚོག་། ① གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཉིད་གང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
 ན། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱིས་པའི་གཅེས་སློབ་བ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་  
 ཐང་ས་གཉིས་སམ་མང་བ་སྐྱེན་པར་འདང་བའི་འོ་མ་བཞག་  
 དགོས་སྲིད་པ་ཡིན།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་བཅོལ་ཁང་དུ་མ་བཞག་པའི་སྲོལ་དུ་ལྷན་སྐྱེད་བྱ་  
 ཞིང་ཁྱེད་ཉིད་བཅོལ་ཁང་དུ་སྤེལ་སྐབས་བསྐྱར་དུ་ལྷན་སྐྱེད་བྱ།
- ལས་ཀར་ཁྱེད་ཀྱིས་ལུ་ཚོད་ ༣-༥ མཚམས་འཕེལ་  
 གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལུ་མ་ཏུ་ཅང་ཁེངས་པ་དང་མི་བདེ་བ་ཚོར་  
 བའི་སྐབས་འོ་མ་བཞོན་དགོས་སྲིད་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་བར་  
 གསེང་སྐབས་ལུ་ཞོ་བཞོན་ཚོག་པ་དང་ཉི་མ་རྗེས་མའི་ཚེད་



ཉར་བྱུབ་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་ལུ་ཞོ་དེ་འབྲུགས་སྐྱེས་དང་གྲང་  
 བཅོལ་ཁུག་ཞིག་གི་ནང་ཉར་ཚགས་བྱ། ②

གདམ་ག་ ༣: འོ་ཚབ་ཉོས། ཁྱེད་ཉིད་ལས་ཀར་ཡོད་པ་འོ་ནའི་  
 སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་ཆེད་དུ་ཉོས། རང་ཉིད་བྱིས་པའི་སྐྱེན་ཡོད་  
 སྐབས། ལྷན་སྐྱེད་ཡང་དུ་བྱ།

## Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



### Common questions

#### Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup. **1**  
Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

#### Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

# 3.2 ལ་ཁ་ཆུ་པའི་བྱིས་པའི་ཆེད་གདམ་ག

ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་ཆེད་ལུ་ཞོ་བོད་པ་དང་ཁ་ཟས་འཛོག་གི་ཉིད་ལས་ཀར་ཡོད་པའི་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་འོ་ཚབ་དང་ཁ་ཟས་སྒྲོད་པ་དང་རང་ཉིད་ཁྱིམ་དུ་ཡོད་སྐབས་ལུ་ཞོ་སྒྲོད།



## ཆུ་ལུ་རྒྱ་བྱ་བ་ཁག

ལུ་སྒྲུབ་བྱེད་པ་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་ཤེལ་དམ་ནས་མི་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ནམ།

ཨ་མ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱིས་པས་ཤེལ་དམ་ནས་སྒྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ལས་ཀར་བསྐྱོད་སྐབས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

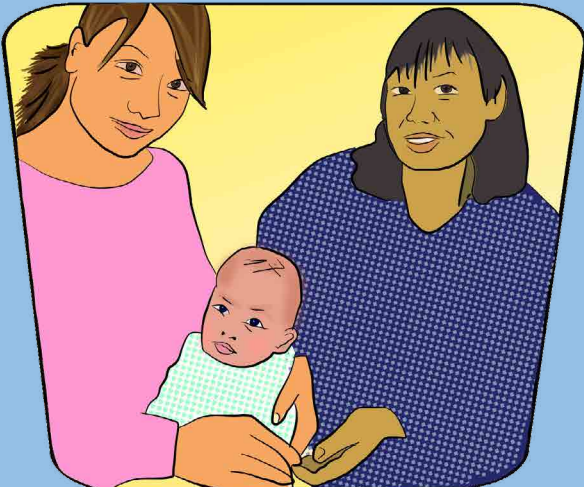
བྱིས་པར་ཤེལ་དམ་ནས་སྒྲུབ་པར་གོམས་འདྲིས་ཡོང་ཆེད་དུས་ཚོད་འགོར་བ་ཡིན། བདུན་ཕྱག་རེར་ཐེངས་གཅིག་གམ་གཉིས་རེར་ལུ་ཞོ་བོད་པའི་ཤེལ་དམ་ནས་སྒྲུབ་པའི་འབད་ཚུལ་གྱ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་ཤེལ་དམ་ནས་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ན། ཉིན་གཤམ་ནང་བསྐྱར་དུ་འབད་ཚུལ་གྱ། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པས་ཁྱེད་རང་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ་བྱིས་པའི་གཅེས་སྒྲོང་བ་ལ་ཤེལ་དམ་ནས་བྱིས་པར་སྒྲུབ་དུ་འཇུག་འདི་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་འགྱུར་བ་དེར་གོམས་སུ་འཇུག་པའི་ཐབས་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན།

ཨ་མ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སོ་སོའི་བྱིས་པར་ཤེལ་དམ་ཚབ་ལུ་ཕོར་པ་ནས་འཕྲང་སྤངས་སྒྲོབ་པར་མོས་པ་ཡིན། ❶ བྱིས་པ་ཚུང་དུར་

ཕོར་པ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་བེད་སྤོད་གྱ། བྱིས་པ་ཁག་པ་(ཟླ་བ་ ༦ གམ་མང་བ།) ཚོས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚོང་ཁང་ནས་ཉོ་ཆོག་པའི་བྱིས་པའི་ཕོར་པ་ནས་འཕྲང་བར་མོས་པ་ཡིན།

ཤེལ་དམ་ནས་སྒྲུབ་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་ལས་ལུ་སྒྲུབ་བྱས་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་ཁྱིམ་དུ་འཛོག་པར་དཀའ་ལས་ཁག་པ་ཡོད་དམ།

ལུ་སྒྲུབ་བྱས་པའི་བྱིས་པ་དག་ཤེལ་དམ་ནས་སྒྲུབ་པའི་བྱིས་པ་དག་ལས་ཁྱིམ་དུ་འཛོག་པའི་དཀའ་ལས་ཁག་པ་ཡོད་པ་མ་རེད།

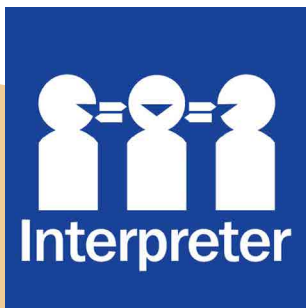


བྱིས་པ་ཚོང་མ་མི་འདྲ་བ་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པ་ཁྱིམ་དུ་འཛོག་སྐབས་བདེ་བ་ཡོང་ཆེད་གལ་ལེར་ཐ་དད་དུ་དུས་ཚོད་མང་ཚོམ་གཏོང་། ཆུན་དུ་བྱིས་པ་གཅེས་སྒྲོང་པ་རང་འཇགས་སྤྲོས་དུ་འཛོག་སྐབས་འབད་ཚུལ་བྱེད་དགོས།

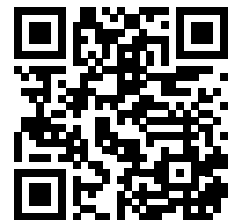
ཕྱི་ལོ་ནང་ལུ་སྐུན་རམ་འདེགས་ཡང་གངས་དེ་བདུན་ཕྱག་མེད་  
ཉིན་གངས་ ལ་ སིང་སྒྲོ་སྒྲུ་ཡི་ཡོད། ཞེ་སྒྲི་ཞེ་དུང་གངས་  
སྒྲོབ་སྒྲོན་པ་ཞིག་ལ་ལུ་སྐུན་སྒྲོར་སྐྱད་ཆ་བཤད་ཆེད་ཁ་པར་  
གཏོང་།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཡིན་སྐྱད་ཡག་པོ་ཤེས་གྱི་མེད་ན། ཡིག་  
སྐུར་དང་སྐྱད་སྐུར་ཞབས་ཀྱི་ (ཉི་ཨ་ཡི་ཨེ་མ།) ལ་ 939  
640 ལྷོང་ཁ་པར་གཏོང་། ཁོང་ཚོར་ལུ་སྐུན་རམ་  
འདེགས་ཡང་གངས་ལ་ 9400 646 264 ལྷོང་ཁ་  
པར་ཕྱག་པུ་མེད་སྐྱེ་ལྷོང་།

ཆ་འཕྲིན་མང་བ།



☎ 131 450



 **mum2mum**  
Get the App