

GRÚPAÍ TACAÍOCHTA DON CHOThÚ CÍCHE

CO. MHAIGH EO Caisleán an Bharraigh
2ú & 4ú Máirt de gach mí, 3-4pm, Seomra Lae
Máithreachais, Ospidéal Ginearálta Mhaigh Eo
Teagmháil: Mary Sammon nó Frances Burke 094 9042482

CO. MHAIGH EO Cathair na Mart (Grúpa Máithreacha)
1ú & 3ú Aoine de gach mí, 10.30am-12.30pm
An tIonad Acmhainní Teaghaigh, Páirc an Aonaigh,
Barbara Barclay 098 42059 nó Sandra Hart 087 9345686

CO. ROS COMÁIN Mainistir na Buaille
Gach dara Máirt i ngach mí, 2-4pm
Ionad Leighis Mhainistir na Buaille, Sráid Ail Finn,
Teagmháil: Mary Queenan 071 9662204

CO. ROS COMÁIN Baile Átha Luain
Gach dara agus ceathrú Aoine den mhí, 11 a.m. -12.30 p.m.
An Oifig Thacaíochta Teaghaigh, Le hais Ionad Leighis
Fhearann na Manach, Fearann na Manach
Teagmháil: Fiona Quinn 090 649279

CO. ROS COMÁIN Baile
Gach 1ú & 3ú Máirt de gach mí, 11 a.m. -12.30 p.m.
An tIonad Leighis (Le hais Ionad an Chroí Rónaofa),
Bóthar an Ghalfchúrsa, Ros Comáin. Teagmháil: Sheila
Gavin 09066 25359 nó Bridie Moran 09066 26953

CO. NA HIARMHÍ An Muileann Cearn
Gach Aoine den mhí, 11am-12 meán lae
Ionad Leighis an Mhuilinn Cearn. Fón 044 39171

CO. NA HIARMHÍ An Muileann Cearn
4ú Luan de gach mí. "Bethany", Br. Gheata an Easpaig,
An Muileann Cearn. Teagmháil: Georgina Hickey 044 41227

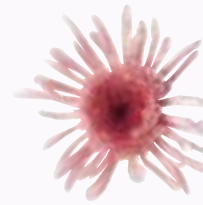
CO. NA HIARMHÍ An Muileann Cearn (Cuidiu)
1ú Céadaoin de gach mí, 10.30am-12 meán lae
Halla Pobail an Pharóiste, An Muileann Cearn
Teagmháil: Catriona Corcoran 044 43377

CO. LIATROMA Cora Droma Rúisc
Gach Máirt de gach mí, 2-3pm, An tIonad Acmhainní
Fón: 071 9650300

* **CO. LAOISE** Port Laoise (La Leche League)
1ú Máirt de gach mí, 8pm-9.30pm, Áras na nAltraí,
Ospidéal Phort Laoise, Teagmháil: Heather Rice 0502 22746

CO. UÍBH FHAILÍ An Tulach Mór
3ú Déardaoin de gach mí Ospidéal an Tulaigh Mhóir
Teagmháil: Majella Hyland 0502 24317

CO. THIOBRAID ÁRANN An tAonach
3ú Céadaoin de gach mí, 11am, Teach an Lann
Teagmháil: Ann Hudson 067 31212



Tacaíocht Bhreise

- Tabharfaidh do altra sláinte poiblí cuairt ort nó glaofar ort tar éis tú a lígean as an ospidéal

Ainm an Altra Sláinte Poiblí

Teileafón

- Bíonn duine cabhrach ar fáil i gcónaí, 24 huair den lá, chun do cheisteanna faoi chothú cíche a fhreagairt
- Ospidéal Choláiste na hOllscoile, Gaillimh. Teil: 091 544551
- Ospidéal Portiuncla, Béal Átha na Sluaighe, Co. na Gaillimhe. Teil: 090 96 48233
- Ospidéal Ginearálta Mhaigh Eo, Caisleán an Bharraigh, Co. Mhaigh Eo. Teil: 094 90 42353

- Do ghrúpa cothaithe cíche áitiúil

Éascaitheoir an Ghrúpa

Teileafón

Táimid buíoch do na daoine seo a leanas as a dtacaíocht An fhoireann in Ospidéal Portiuncla, UCHG, Ospidéal Ginearálta Mhaigh Eo, Rannóg Altranais Sláinte Poiblí na Gaillimhe, Mhaigh Eo agus Ros Comáin, La Leche League agus oibríthe deonacha Chuidiú.

Is féidir breis cóipeanna den bhileog seo a fháil ó Seirbhísí Cothaithe Sláinte

Gaillimh: Ionad Iarthar na Cathrach, Br. Shéamais Uí Chuir, Gaillimh. Fón: 091 548321. Ríomhphost: Eileen.Holland@whb.ie

Maigh Eo: Ospidéal Naomh Muire, Caisleán an Bharraigh. Fón: 09490 42266. Ríomhphost: josephine.waters@whb.ie

Ros Comáin: Bord Sláinte an Iarthair, Br. Bhéal Átha Liag, Fón: 09066 37595. Ríomhphost: michelle.shannon@whb.ie

SAMHAIN 2004

Bord Sláinte an Iarthair



Cothú Cíche - Cabhair agus Eolas



Treoir phearsanta do chothú cíche

GRÚPAÍ TACAÍOCHTA DON CHOThÚ CÍCHE

^ Grúpa Máithreacha ~ Cuidiu * La Leche League

Tacaíocht do ChoThú Cíche

Comhghairdeas leat faoi gur roghnaigh tú cothú cíche le haghaidh do pháiste. Tá súil againn go leanfaidh tú ar aghaidh go sásúil leis an gcothú cíche nuair a scaoilfear abhaile tú. Ba mhaith linn go gcuimhneofa ar na pointí seo a leanas:

- Cuirtear bainne cíche ar fáil ar éileamh. Dá mhéid a bhíonn do pháiste ag diúl is mó bainne a chuirfear ar fáil.
- Ba chóir cead a thabhairt don pháiste an cothú cíche a rialú agus gan aon teora a bheith lena mhinicí ná cé chomh fada a bhíonn an páiste ag diúl.
- Amanna, b'fhéidir go dteastódh cothú ó do pháiste suas le 12 hhabhta in imeacht 24 huair.
- Beidh a fhios ag an bpáiste nuair a bheidh sé/sí sáthach agus cén uair a stopfar ag diúl.
- Teastaíonn iarbhainne ón bpáiste chun a bheith sásta.
- Cuirtear é sin ar fáil nuair a bhíonn an páiste ag diúl. Má thógann tú an páiste den chioch nuair a cheapann tú go bhfuil tú folamh b'fhéidir nach bhfaigheadh an páiste an t-iarbhainne sailleach a theastaíonn uaidh/uaithe.
- Cuimhnigh go dtáirgíonn do chiocha bainne de réir mar a theastaíonn sé ón bpáiste.
Breis diúil = breis comharthaí = breis bainne
- Tá cothú oíche iontach tábhachtach don soláthar bainne, mar gur san oíche is airde a bhíonn ceann de na hormóin atá riachtanach chun bainne a tháirgeadh.
- Tá sé tábhachtach an páiste a shocrú go maith leis an gcíoch – gar don mháthair, díreach, an tsrón os comhair an tsine agus tacaíocht mhaith ag an bpáiste, bolg ar bholg.
- Má fhaigheann an páiste greim mhaith ar an gcíoch ní bheidh aon mhíchompord i gceist – béal an pháiste breá oscailte, liopa casta amach, an tsrón amach ón gcíoch agus an smig leagtha ar an gcíoch, agus breis aireola faoi bhéal an pháiste.

- Fásann an páiste go tapa ag tréimhsí rialta, 10 lá, 3 seachtainí, srl. Bí ag súil le breis cothaithe a thabhairt don pháiste ag na hamanna sin ionas go dtáirgeofar breis bainne do riachtanais fáis an pháiste.
- Is iondúil go n-éiríonn na cíocha bog thart ar an 10ú lá. Bíonn deireadh leis an ró-tháirgeadh agus ní bheidh tú ag táirgeadh ach an méid a theastaíonn ón bpáiste anois. Ní haon chomhartha é an mothú folamh a bheidh agat go bhfuil do chuid bainne "ag triomú".
- Rud nádúrtha go mbeadh múisiam ar an bpáiste ó am go ham agus ní chiallaíonn sé gur ceart deireadh a chur leis an gcothú cíche.

Beidh a fhios agat go bhfuil do pháiste ag fáil dóthain bainne sna cásanna seo:

Do pháiste a bheith ag diúl 8 mbabhta ar a laghad i 24 huair.

Do pháiste a bheith ag diúl go domhain agus go mall le linn cothaithe.

6 chlúidín nó níos mó a bheith fliuchta ag an bpáiste i 24 huair.

Do pháiste a bheith ag folmhú an inne 3-8 n-uaire i 24 huair.

Tar éis 6 seachtainí d'fhéadfadh níos lú clúidíní a bheith á salú le linn cothaithe cíche.

Do pháiste a bheith ag cur suas meáchain go leanúnach. Bí ag súil le méadú de 5-8 n-unsá in aghaidh na seachtaine.

Do pháiste a bheith beoga agus sásta.

Do chioch/a a bheith lán roimh an gcothú agus bog ina dhiaidh.

Cuimhnigh gur féidir le páistí a bheith cantalach amanna den lá agus breis airde ag teastáil uathu.



CATHAIR NA GAILLIMHE Cnoc na Cathrach
1ú Céadaoin de gach mí, 7-9pm
Seomra Cruinnithe, Séipéal Eoin Baiste
Teagmháil: Marilyn Kelly nó Breda Faughnan Reidy
Fón: 091 546013 / 546241 / 523122

CATHAIR NA GAILLIMHE UCHG.
2ú Luan de gach mí, 8-10pm
Seomra Réamhbhreithe, 1ú Urlár, an Rannóg Mháithreachais,
UCHG, Bóthar an Chaisleáin Nua. Teagmháil: Cindy 091
555866, Eileen 091 783864 nó Martina 091 526863

* **GALWAY CITY** An Caisleán Nua/Rathún (La Leche League)
4ú Luan de gach mí, 10am-12 meán lae
Teagmháil: Martine 091 526863,

CO. NA GAILLIMHE Uarán Mór
3ú Déardaoin de gach mí, 7-9pm, Scoil Mhuire
Teagmháil: Marilyn Kelly nó Breda Faughnan Reidy
Fón: 091 546013 / 546241 / 523122

^ **CO. NA GAILLIMHE** Áth Cinn (Grúpa Máithreacha)
2ú & 4ú Déardaoin de gach mí, 10am-12 meán lae
Halla an Pharóiste/Ionad Pobail, Bóthar Clarens
Teagmháil: Bobby Sparrow 093 36845

CO. NA GAILLIMHE Tuaim
1ú & 3ú Déardaoin de gach mí, 10.45am-12.30pm
Ionad Chumann Cathaoireacha Rothaí na hÉireann Br.
Frank Stockwell, An Ghleidhb.
Teagmháil: Noreen Goonan 093 26800 (9.30-10.30am)

CO. NA GAILLIMHE Baile Locha Riach
4ú Céadaoin de gach mí, 11am-1pm
Ionad Sláinte, Teagmháil: Josephine Deely 091 847822
nó Rosaline Caffrey 091 635207

CO. NA GAILLIMHE Béal Átha na Sluaighe
3ú Céadaoin de gach mí, 10.30am-12.30pm,
Ionad Sláinte Bhreacarnach, Teagmháil: Camilla Barrett,
Mary Cunningham, Ann Kenny nó Mary Regan. Fón. 090 9642447

CO. NA GAILLIMHE Béal Átha na Sluaighe
Ospidéal Portiunca, Béal Átha na Sluaighe
Luan – hAoine, 9am -5pm, sa Rannóg Mháithreachais
Teagmháil: Camilla Barrett, Fón 090 9648200 / 9648233

CO. MHAIGH EO Béal an Átha
2ú & 4ú Aoine, 10.30am-12 iarnóin, Óstán Bartra House
Teagmháil: Maureen McDermott Quinn 096 76906