ᒧᓕᒃ ᐋᓐᓂᐊᓂᖏᒃ

ᓯᓇᐅᓂᖓᑕ ᐅᖃᐅᓯᐅᖅᑳᕐᓂᖓ

ᒧᓕᒃ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑎᒋᒐᔭᖅᑕᖏᓐᓂᒃ ᐊᑐᖅᑕᐃᓕᓂᖅ. ᐊᑲᐅᓂᖅᐸᐅᕗᖅ ᑕᒪᑐᒧᖓ ᓄᑕᕋᖅ ᐊᓈᓇᖓᑕ ᒧᓕᖓᓂᒃ ᒥᓗᑦᑎᑦᓯᐊᕆᐊᑦᓴᐅᑎᒋᓗᒍ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᒥ ᐊᒫᒪᒋᐊᓕᖅ ᐊᓈᓇᒥᓂᑦ. ᐊᓈᓇᖓᑕ ᐊᒻᒪ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᐅᕕᓂᖏᒃ ᐊᑦᑐᖃᑦᑕᐅᑎᑦᓴᐅᑎᒋᓗᒋᒃ ᓄᑕᕋᖅ ᐃᓅᓕᖅᑲᒻᒥᐅᑎᓪᓗᒍ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᖓᓂ ᐃᑲᕐᕋᒥ ᒪᕐᕉᓐᓂᔫᓐᓃᑦ ᓄᑕᕋᖅ ᐋᒫᒪᑦᓯᐊᕈᓐᓇᓯᑦᓴᐅᑎᒋᕐᑯᓪᓗᒍ ᐊᓈᓇᖓᓂᑦ. ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᑕᐃᔭᐅᔪᑦ ᐋᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᖅ ᐊᓈᓇᖓᓂᑦ - ᐱᒋᐊᑦᓯᐊᑦᓴᐅᑎᒋᓂᖅ ᐊᒻᒪ ᐱᒻᒪᕆᐅᓂᖓ ᐊᓈᓇᐅᑉ ᕿᑐᕐᖓᖓᑕᓗ ᐅᕕᓂᒃᑯᑦ ᐊᑦᑐᐊᑦᓴᐅᑎᒋᒋᐊᖃᕐᓂᖓ.

ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᒥ ᐊᓇᓇᐅᑉ ᒧᓕᖏᒃ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑎᖃᓲᖑᕗᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᒪᕐᕉᓐᓂᒃ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᑎ. ᓄᑕᕋᖓ ᐊᒫᒪᑦᑎᑕᐅᓪᓗᓂ ᐊᓈᓇᒥᓂᑦ ᐃᓂᓪᓚᖓᑦᓯᐊᖏᓐᓂᖓᓄᑦ ᐊᒻᒪᓘᓐᓃᑦ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᖏᓐᓂᖓᓄᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑕᒪᕐᒥᒃ ᐊᑐᖅᐸᑕ. ᑭᓯᐊᓂ, ᓄᑕᕋᖅ ᒥᓪᓗᐊᑦᓯᐊᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᐃᒻᒧᒥᒃ ᐊᓈᓇᒥᓂᑦ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᖅᐸᑦ ᒧᓕᖓᓂᒃ. (ᐊᒫᒪᒋᐅᖅᓴᑦᓯᐊᖅᐸᑦᑐᑦ ᐊᑐᖅᐸᓪᓕᐊᓪᓗᒍ). ᑕᒪᓐᓇ, "ᒥᓪᓗᐊᕐᓂᖅ" ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᕙᑦᑐᖅ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᖏᓐᓂᖓᓄᑦ. ᐊᒥᕐᓗᓐᓂᖅ ᒧᓕᖏᑎᒍᑦ (ᒪᓕᓪᓗᒋᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᐱᕈᖅᑐᓕᕆᓂᒃᑯᑦ ᐊᒥᕐᓗᓐᓇᖅᑐᓂᒃ, Candida albicans) ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕐᒥᔪᑦ ᒧᓕᖏᑎᒍᑦ ᐊᒥᕐᓗᓐᓂᒃᑯᑦ. ᖃᓪᓗᓈᑎᑐᑦ ᑕᐃᔭᐅᔪᑦ Vasospasm (ᐊᒥᕐᓗᓐᓂᖅ ᒧᓕᐅᑉ ᑕᖃᖏᑎᒍᑦ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᖅᓯᒪᓐᖏᓐᓂᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᒥᕐᓗᓐᓂᕐᒧᑦ) ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕐᒥᔪᖅ ᐊᒫᒪᖏᑕ ᒧᓕᖏᑎᒍᑦ (ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᔪᑦ ᑕᐃᔭᐅᓪᓗᑎᒃ ᐅᑯᐊ ᑕᐃᔭᐅᔪᑦ Vasospasm and Raynaud's Phenomenon). ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑎᖃᕐᓂᖅ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᓐᖏᓐᓂᖓᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᒥᓪᓗᐊᑦᓯᐊᓐᖏᓐᓂᖓᓄᑦ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᐋᓐᓂᓇᖅᑐᖅ ᓯᕗᓪᓕᕐᒥ ᓄᑕᕋᖅ ᐅᕐᑯᒻᒥᖅᓯᑎᓪᓗᒍ ᒧᓕᓐᓂᒃ ᑭᓯᐊᓂ ᐋᓐᓂᓇᕈᓐᓇᐃᓪᓕᕙᓪᓕᐊᓲᖅ ᓄᑕᕋᖅ ᐊᒫᒪᑦᑎᑕᑐᖃᓇᖅᓯᒍ. ᑭᓯᐊᓂ, ᐋᓐᓂᓇᓗᐊᓕᖅᐸᑦ, ᒧᓕᖓᓂᒃ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᖃᑦᑕᖏᓐᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᒥᓪᓗᐊᑦᓯᐊᓐᖏᓐᓂᖓᓄᑦ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᒃᑯᑦ. ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᖃᕐᓂᖅ ᐊᒥᕐᓗᓂᕐᒧᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᖑᒻᒪᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᖓ ᐱᔭᕇᑕᖅᑎᓪᓗᒍ ᑭᓯᐊᓂ. ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐅᖃᓲᑦ ᐋᓐᓂᕐᓇᖅᑐᒻᒪᕆᐊᓘᓲᖑᒻᒪᒡᒍᖅ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᖏᓐᓂᖓᓄᑦ ᒧᓕᖓᓂᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᒥᓪᓗᐊᑦᓯᐊᓐᖏᓐᓂᖓᓄᑦ ᒧᓕᖓᓂᒃ. ᐋᓐᓂᐊᓂᖓ ᐊᒥᕐᓗᓐᓂᖓᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᔭᐅᖃᑦᑕᓲᖑᒻᒪᑦ ᖃᓯᓕᓇᖅᑐᐊᓘᓂᖓ ᑭᓯᐊᓂ ᑕᐃᒪᐃᑦᑐᓴᐅᓐᖏᒃᑲᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ ᐱᐅᓯᑐᐃᓐᓇᐅᑎᓪᓗᒍ. ᒧᓕᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᓕᒃᑲᓂᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᐋᓐᓂᐊᖃᑦᑕᕈᓐᓇᐃᖅᑐᕕᓂᐅᓗᓂ ᐱᔾᔪᑎᖃᕐᓗᓂ ᐊᒥᕐᓗᒻᒥᒃ ᑕᐃᔭᐅᔪᒥᒃ Candidal infection, ᑭᓯᐊᓂ ᑕᒪᓐᓇ ᐊᒥᕐᓗᒃ Candidal ᐊᓯᖏᓐᓂᓪᓗ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᖃᕐᓗᓂ ᒧᓕᒻᒥᓄᑦ, ᑕᐃᒪᐃᒻᒪᑦ ᑕᐃᒪᓐᖓᓕᒫᑐᐃᓐᓇᖅ ᐋᓐᓂᐊᖏᑦᑑᒍᓐᓇᖏᑦᑐᖅ. ᐸᓂᓗᐊᕐᓂᖅ ᒧᓕᒃᑯᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᐱᕈᖅᑐᒥᒃ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᖃᕐᓂᒃᑯᑦ. ᐅᕕᓂᕐᓗᓐᓂᖅ ᒧᓕᒃᑯᑦ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ. ᐊᓯᖏᑦ ᐊᒥᓱᐃᑦ ᐱᔾᔪᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕐᒥᔪᑦ ᒧᓕᒃᑯᑦ ᐃᓱᐃᓪᓕᐅᓂᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᓂᒃᑯᑦ.

ᐃᓂᓪᓚᖓᑎᑦᓯᑦᓯᐊᕐᓂᖅ ᐊᒻᒪ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕐᓂᖅ ᒧᓕᖓᓂᒃ Proper Positioning and Latching
(ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕐᓂᒧᖓᔪᑦ, When Latching)

ᐊᔪᒐᐃᑦᑑᖏᑦᑐᖅ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑎᖃᕈᓐᓇᕐᓂᖓ ᐃᓂᓪᓚᓂᒃᑯᑦ ᐊᑲᐅᓐᖏᒍᑎᖃᕈᓐᓇᕐᓂᖓ ᐊᒻᒪ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕆᐊᖃᕐᓂᒃᑯᑦ ᒧᓕᖓᓂᒃ ᐊᓈᓇᐅᑉ ᓄᑕᕋᕐᒧᑦ. ᐊᓈᓇᐅᔪᖅ ᐃᓂᓪᓚᑎᑦᓯᑦᓯᐊᖅᓯᒪᐸᑦ, ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕈᓐᓇᕐᒪᑦ ᓄᑕᕋᕐᒥᑦ ᒧᓕᒻᒥᒃ ᐊᒻᒪ ᐅᕐᑯᒻᒥᑎᑦᓯᓯᐊᕐᓂᖅ ᐊᓈᓇᐅᔪᒧᑦ ᐋᓐᓂᓇᓐᖏᓐᓂᖅᓴᐅᒍᓐᓇᕐᒪᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑕᕋᐅᑉ "ᐳᓪᓚᖃᓐᖏᓂᖅᓴᐅᔾᔪᑎᒋᔪᓐᓇᖅᓯᓂᔾᔪᒃ" ᐱᔾᔪᑎᒋᓪᓗᒍ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᖅᓯᒪᓂᖅ ᒧᓕᒻᒥᒃ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᐋᒫᒪᑦᓯᐊᕈᑎᒋᔪᓐᓇᕐᓂᖅᓴᕆᒻᒪᐅᒃ. ᐃᒫᒃ, ᐅᕐᑯᒻᒥᐊᑦᓯᐊᓐᖏᓐᓂᖅ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᐋᓈᓇᖓᑕ ᒧᓕᖓᓂᒃ ᐅᕐᑯᒪᐃᓪᓕᕙᓪᓕᐊᓐᖏᒍᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᖅ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐋᒫᒪᑦᓯᐊᓐᖏᒍᑕᐅᓗᓂ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕿᐊᖏᓐᓇᐅᔭᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ (ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᕿᐊᖏᓐᓇᕐᓂᐊ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᐋᒫᒪᑦᑑᑉ ᐋᓈᓇᖓᓂᑦ, Colic in the Breastfed Baby). ᐊᒻᒪ ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᐅᕙᓂ ᖃᓇᑕᐅᔭᒃᑯᑦ nbci.ca ᑕᑯᓐᓇᕐᒃᓴᐃᑦ ᐃᓕᓴᐃᒍᑎᒃᓴᐃᑦ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕆᐊᖃᕐᓂᖓᓄᑦ ᐊᓈᓇᖓᑕ ᒧᓕᖓᓂᒃ, ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᒃᓴᐃᑦ ᓄᑕᕋᖅ ᐃᒻᒧᑐᑦᓯᐊᕋᓗᐊᕐᒪᖔᑦ ᐊᓈᓇᒥᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᖃᓄᖅ ᐊᑐᕆᐊᖅ ᒥᓪᓗᐊᕈᑎᒥᒃ.

ᐃᓂᓪᓚᑎᑦᓯᐊᕐᓂᖅ-ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᒃᓴᐃᑦ, ᐆᑦᑑᑎᖃᕐᓂᖅ ᓴᐅᒥᖕᒫᖕᒐᓂᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᖅ ᐊᓈᓇᖕᒐᓂᑦ
(ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᑕᐃᔭᐅᔪᑦ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕐᓂᖅ ᒧᓕᖕᒐᓂᑦ ᐊᓈᓇᖕᒐᑕ ᐊᒻᒪ ᑕᕐᕆᔭᒐᒃᓴᖅ ᐅᓇ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ nbci.ca)

ᐃᓂᓪᓚᖕᒐᑎᑦᓯᓯᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᐊᓈᓇᖕᒐᑕ ᒧᓕᖕᒐᓂᒃ ᐅᕐᑯᒻᒥᑎᑦᓯᓯᐊᕈᓐᓇᖅᐳᖅ. ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᒥ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕈᓂ ᒧᓕᖕᒐᓂᒃ ᐃᓂᓪᓚᖕᒐᑦᓯᐊᕐᓗᓂ ᓄᑕᕋᖅ ᐊᒫᒪᒐᔭᖅᑐᖅ.

ᓯᕗᓪᓕᕐᒥ, ᐱᒡᒐᓇᓐᖏᓐᓂᖅᐸᐅᕗᖅ ᐊᒥᓱᓄᑦ ᐊᓈᓇᐅᔪᓄᑦ ᓴᕐᓕᐊᕐᓗᒍ ᓯᑦᑐᖕᒐᑦᓯᐊᖅᑎᓪᓗᒍ ᐃᓂᓪᓚᖕᒐᓗᓂ ᓄᑕᕋᖕᒐ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕐᓂᐊᕐᒪᑦ ᒧᓕᖕᒐᓂᒃ. ᓴᕐᓕᐊᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᖅ ᑕᓕᖅᐱᓐᓄᑦ ᑕᓕᕐᓄᑦ, ᓄᑕᕋᐅᑉ ᐅᑉᐸᑎᖏᒃ ᐊᔭᑉᐹᑦᓯᐊᕐᓗᒋᒃ ᑕᓕᕐᓄᑦ ᐊᒡᒐᑎᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑦᓯᐊᕐᓂᐊᕐᒪᑕ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᒋᐊᖅ (ᐊᒫᒪᓐᓄᐊᖕᒐᓗᑎᒃ). ᑕᐃᒫᒃ ᐃᓱᐊᕐᓂᖅᓴᐅᒐᔭᕐᒪᑦ ᑎᒍᒥᐊᑦᓯᐊᕆᐊᖅ ᓄᑕᕋᕐᒥᒃ ᑕᓕᕐᓄᑦ ᐊᒡᒐᐅᑎᑐᐃᓐᓇᐅᖏᑦᑐᒃᑯᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᒡᒐᑐᐃᓐᓇᐅᖏᑦᑐᒃᑯᑦ. ᑕᐃᒫᒃ ᓄᑕᕋᕐᒥᒃ ᓴᕐᓕᐊᕐᓗᓂ ᐊᑲᐅᓈᕐᓂᖅᓴᒻᒪᕆᐅᒻᒪᑦ ᐊᓈᓇᖕᒐᑕ ᒧᓕᖕᒐᓂᒃ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕐᑯᓪᓗᒍ. ᐊᒡᒐᓐᓄᑦ ᐊᔭᑉᐹᑦᓯᐊᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᖅᐱᑦ ᓂᐊᕐᑯᖕᒐ (ᑐᐃᖕᒐᑎᖕᒎᓐᖏᑦᑐᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕐᑯᖕᒐᓯᖕᒐᒎᓐᖏᑦᑐᖅ). ᑯᓪᓗᐃᑦ ᑎᑭᓪᓗ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑦᓯᐊᕋᔭᕐᒪᑎᒃ ᑎᒍᒥᐊᕆᐊᖅ ᕐᑯᖕᒐᓯᖕᒐᓂᒃ ᓄᑕᕋᐅᑉ (ᓂᐊᕐᑯᖕᒐᑕ ᐊᑖᒎᓐᖏᑦᑐᖅ). ᓄᑕᕋᐅᑉ ᑎᒥᖕᒐ ᓯᑦᑐᖕᒐᑦᓯᐊᕐᓗᓂ, ᓂᐊᕐᑯᖕᒐᓗ ᒪᑭᒋᐊᒐᓛᑦᓯᒪᓗᒍ, ᐊᒻᒪ ᓴᕝᕕᖕᒐ, ᓈᖕᒐᓗ ᐊᒻᒪ ᓂᐅᖏᒃ ᐊᑦᑐᐊᓗᑎᒃ ᑎᒥᓐᓄᐊᖕᒐᓗᓂ ᓵᓐᖕᒐᓂᖕᒐ ᑕᑯᔪᓐᓇᕐᓂᐊᕐᒪᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ. ᑎᒍᒥᐊᑦᓯᐊᕐᓗᒍ ᐊᒫᒪᐃᑦ, ᐃᕕᐊᖏᑦ ᑕᓕᖅᐱᓐᓄᑦ, ᑯᓪᓗᓐᓄᑦ ᕐᑯᓛᒍᑦ ᑎᒍᒥᐊᕐᓗᒍ ᐊᒻᒪ ᐊᑖᒍᑦ ᐊᒡᒐᓐᓄᑦ, ᒧᓕᐸᐱᑦ ᕐᑯᓛᒍᑦ ᒧᓕᒃᑰᖏᑦᑐᖅ.

ᓄᑕᕋᖅ ᐋᖅᑭᑦᓯᐊᖅᓯᒪᓕᕋᔭᖅᑐᖅ ᐊᒫᒪᒋᐊᖅ ᓂᐊᕐᑯᖕᒐ ᓵᓐᖕᒐᓗᓂ ᐊᒫᒪᒻᒥᓄᑦ. ᒧᓕᖕᒐᓄᑦ ᐊᓈᓇᖕᒐᑕ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᖃᓂᖕᒐ ᐋᖅᑭᑦᓯᐊᖅᓯᒪᓕᕋᔭᕐᒪᑦ ᐊᒫᒪᒥᓄᑦ.

ᐅᕐᑯᒻᒥᑎᑦᓯᓯᐊᕐᓂᖅ

1. ᑕᕝᕙᓂ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᖃᓂᖕᒐ ᐊᐃᑦᑕᑎᑦᓯᐊᕈᓐᓇᖅᓯᒐᔭᖅᑐᖅ. ᑕᒪᓐᓇ ᐋᖅᑭᑦᓯᐊᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᐊᒫᒪᕕᑦ ᒧᓕᖕᒐ ᒪᕿᑎᖅᑳᕐᓗᒍ, ᓄᑕᕋᐅᑉ ᖃᓂᖕᒐᓄᐊᖕᒐᑦᓯᐊᖅᑎᓪᓗᒍ, ᓄᑕᕋᕕᑦ ᖃᓂᐊᓂ ᕿᓚᖕᒐᓄᑦ (ᐅᖃᖕᒐᓅᖕᒋᑦᑐᖅ), ᐱᓗᐊᓐᖏᓪᓗᒍ, ᒥᑭᔪᑯᓗᒻᒥᒃ, ᖃᓂᖕᒐ ᐊᑕᖏᕐᓗᒍ. ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᖃᓂᖕᒐ ᐊᑦᑐᐊᑎᑲᑕᖅᑳᕐᓗᒍ ᒧᓕᓐᓄᑦ, ᑕᒪᓐᓇ ᐊᓈᓇᐅᔪᑦ ᐃᓚᖏᓐᓄᑦ ᐃᓱᐊᓇᔭᐅᓂᖅᐸᐅᓲᖕᒍᒻᒪᑦ. ᓄᑕᕋᖅ ᐊᐃᑦᑕᖅᓯᐊᓇᖅᑳᕐᓗᒍ ᓱᕐᓗ ᐊᐃᑦᑕᐅᖅᑐᑎᑐᑦ. ᓄᑕᕋᐃᑦ ᖃᓂᓪᓕᒍᕕᐅᒃ ᐊᒫᒪᓐᓄᑦ, ᑕᓪᓗᑐᐊᖕᒐ ᐊᑦᑐᐊᒍᓐᓇᖅᑐᒃᓴᐅᔪᖅ ᐊᒫᒪᓐᓄᑦ. ᑎᒍᑭᓗᑐᐃᓐᓇᖏᓪᓗᒍ ᑎᒥᖕᒐ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᖃᓂᖕᒐᓄᑦ ᒧᓖᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᑭᑦᓯᐊᕐᓂᐊᕐᒪᑦ. ᒧᓖᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᑭᖅᑎᑦᓯᐊᖅᓯᒪᒋᐊᓕᒃ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᖃᓂᖕᒐᑕ ᕿᓚᖕᒐᓄᑦ.

2. ᓄᑕᕋᖅ ᖃᓂᕐᒥᓂᒃ ᐊᐃᑦᑕᑎᑦᓯᑉᐸᑦ, ᑕᓕᕐᓄᑦ ᓴᕐᓕᐊᕈᑎᓐᓄᑦ ᓯᑦᑐᖕᒐᑎᑦᓯᐊᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᖅ (ᑎᒍᒥᐊᕈᓗᑐᐃᓐᓇᖏᓪᓗᒍ) ᐊᒫᒪᕕᑦ ᓴᓂᐊᓄᑦ. ᐃᓱᒫᓗᒋᓐᖏᓪᓗᒍ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᐊᓂᖅᑎᓇᓂᖕᒐ. ᓄᑕᕋᖅ ᐃᓂᓪᓚᖕᒐᑦᓯᐊᕈᓂ ᐊᒻᒪ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᖅᐸᑦ ᒧᓕᓐᓂᒃ, ᐊᓂᖅᑎᓇᑦᓯᐊᕈᓐᓇᕐᒪᑦ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑎᖃᓐᖏᓪᓗᓂ ᕿᖕᒐᖕᒐ ᐊᑦᑐᐊᕐᔭᓐᖏᑦᓯᐊᕐᒪᑦ ᐊᒫᒪᖕᒐᓄᑦ. ᑕᐃᒪᓕ ᐊᓂᖅᑎᓇᑦᓯᐊᕈᓐᓇᖏᒃᑯᓂ, ᐲᓇᐊᓱᖕᒍᒻᒪᑦ ᐊᒫᒪᑦᑕᒥᓂᑦ. ᑕᐃᒪᓗ ᐊᓂᖅᑎᓇᒍᓐᓇᑦᓯᐊᓐᖏᒃᑯᓂ, ᓇᓗᓇᓐᖏᑦᑐᖅ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᓐᖏᑦᑐᖅ ᒧᓕᒥᓂᒃ. ᐃᓱᒫᓗᓐᖏᓪᓗᑎᑦ ᐋᖅᑭᒋᐊᑦᓴᐅᑎᒋᔪᓐᓇᕋᕕᐅᒃ.

3. ᑕᐃᒪᓕ ᒧᓖᒃᑯᑦ ᓱᓕ ᐋᓐᓂᐊᒍᕕᑦ, ᕿᑎᖅᓯᓐᓄᑦ ᒧᓖᑦ ᓄᐃᑎᒋᐊᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᑕᓪᓗᖕᒐᓄᐊᖕᒐᑎᓪᓗᒍ; ᑕᐃᒫᒃ ᖃᓂᓪᓕᒋᐊᓪᓚᒐᔭᕐᒪᑦ ᐊᒫᒪᐃᑦ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᖃᓂᖕᒐᓄᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑐᓇᐊᖃᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓖᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᕐᓂ, ᑭᓯᐊᓂ ᐱᖅᑯᓯᐅᒡᒍᖏᑦᑐᖅ. ᐋᓐᓂᐊᓂᖅ ᐃᑯᓪᓚᐅᒥᕝᕙᓪᓕᐊᓱᖅ. ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐃᖅᑎᑲᑕᓐᖏᓪᓗᒍ ᐊᒫᒪᑦᑕᖕᒐᓂᑦ ᐊᒥᓱᐊᖅᑎᑲᑕᓪᓗᒍ ᐅᕐᑯᒥᖅᑎᑦᓯᐊᕋᓱᐊᕐᓗᒍ. ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐅᕐᑯᒻᒥᐊᕈᓐᓇᐃᑲᑕᑉᐸᑦ ᒧᓕᓐᓂᒃ ᑕᓪᓕᒪᕕᓪᓗᓂ (5) ᐊᒻᒪ ᐋᓐᓂᕐᓇᖅᐸᑦ, ᐋᓐᓂᒃᑲᓐᓂᖃᑦᑕᕋᔭᕋᕕᑦ ᑕᓪᓕᒪᕕᒃᑲᓐᓂᕐᓗᑎᑦ, ᐊᒻᒪ ᐃᓱᐊᖅᓴᓐᖏᒋᐊᒃᑲᓐᓂᕋᔭᕋᕕᑦ, ᑕᓪᓕᒪᖏᖅᓱᕐᓗᓂ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑎᒋᒋᐊᓪᓚᒐᔭᕐᒪᑦ ᒧᓕᓐᓄᑦ, ᐊᒻᒪ ᓄᑕᕋᐃᓪᓗ ᑕᒪᑦᓯᒃ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕋᔭᕋᑦᑎᒃ. ᐋᖅᑭᑦᓯᐊᕆᐊᕐᓗᒍ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕆᐊᖃᕐᓂᖕᒐ ᐊᒫᒪᓐᓂᒃ ᐃᓪᓗᐊᓂᒃ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᒍᕕᐅᒃ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑭᖑᓪᓕᕐᒥ ᐊᒫᒪᑦᑎᓐᓂᐊᓕᕐᒥᒍᕕᐅᒃ.

4. ᑕᐃᒫᑦᑕᐃᓐᓇᖅ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᒍᓯᖃᖅᑐᒃᓴᐅᕗᑎᑦ ᐃᒃᓯᕙᒍᕕᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓇᓪᓚᖓᖃᑎᖃᕋᓗᐊᕈᕕᑦ ᓄᑕᕋᕐᓃᕕᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᕿᒻᒥᓗᒍ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓴᕐᓕᐊᕐᓗᒍ ᓇᓪᓚᖓᑎᓪᓗᒍ. ᓄᑕᕋᖅ ᐊᐃᑦᑕᑎᕐᔪᐊᕆᐊᕐᓗᒍ; ᐅᕐᑯᒥᖅᓯᑎᓐᖏᑲᐃᓐᓇᕐᓗᒍ ᒧᓕᓐᓂᒃ, ᑭᓯᐊᓂ ᒧᓕᑦ ᓄᐃᑎᒋᐊᑦᓯᐊᕐᓗᒍ (ᑲᔫᓂᖓ ᐃᕕᐊᖏᖅᐱᑦ) ᖃᓂᖓᓄᑦ (ᑕᒪᕐᒥᐊᓘᓐᖏᑦᑑᒐᓗᐊᖅ ᒧᓕᓕᒫᑦ).

5. ᐅᖃᖅᓯᒪᔪᖃᓐᖏᒻᒪᑦ "ᐱᐅᓯᖃᕆᐊᒃᓴᖅ" ᖃᓄᖅ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᒋᐊᖅ. ᐊᐱᖅᓱᑎᒃᓴᖃᕈᕕᑦ, ᐅᖃᓚᓗᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᑎᒃᑯᓐᓄᑦ.

6. ᓄᑕᕋᖅ ᐅᕐᑯᒻᒥᐊᑦᓯᐊᕈᓂ ᒧᓕᓐᓂᒃ ᐅᕐᑯᒻᒥᐊᑦᓯᐊᕐᓂᖅᓴᐅᒐᔭᖅᑐᖅ ᖃᓂᖓᑕ ᐊᑖᓂ ᕿᓚᖓᒎᓐᖏᑦᑐᖅ.

ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑕᑯᓐᓇᕋᒃᓴᓕᐊᖑᓯᒪᔪᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑏᑦ ᐅᕙᓂ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ nbci.ca

ᓄᑕᕋᕐᒥᒃ ᒥᓪᓗᐊᑎᑦᓯᓂᖅᓴᐅᒋᐊᕐᓂᖅ

ᓄᑕᕋᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᓲᒍᕗᖅ ᒥᓪᓗᐊᑦᓯᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑕᐅᓗᓂ ᐊᓈᓇᒥᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᒻᒧᒻᒥᒃ ᒥᓗᑦᓯᑦᓯᐊᖃᑦᑕᕈᓂ ᖃᓂᕐᒥᓄᑦ. ᐃᓚᖏᑦ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᒥᓪᓗᐊᑦᓯᐊᓐᖏᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓖᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᓈᓇᒥᓂᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑕᐅᓐᖏᑦᑐᑦ ᐊᑐᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᒧᓕᓐᖑᐊᓂᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓅᓕᓵᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐅᕐᑯᒥᖅᓯᑎᑕᐅᑦᓯᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖏᒃᑯᑎᒃ. ᐃᓚᖏᑦ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐊᑯᓂ ᐊᒫᒪᒥᓂᒃ ᒥᓪᓗᐊᑦᓴᐅᑎᒋᓲᖑᓐᖏᒻᒪᑕ. ᐃᓕᓴᐊᖃᓲᑦ ᒥᓪᓗᐊᓇᐊᖅ ᐊᒻᒪ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᒻᒪᓐᓄᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᒋᐊᖃᓲᑦ (ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᐅᑯᐊ ᐊᒻᒪᓐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᑦ, Finger and Cup Feeding) ᐃᑲᔪᓇᐊᓪᓚᒍᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑰᕐᒪᑕ, ᑭᓯᐊᓂ ᖃᐅᔨᒪᓗᑎᑦ, ᓄᑕᕋᖅ ᐲᖅᑎᖃᑦᑕᕐᓗᒍ ᐊᒫᒪᑦᑎᓪᓗᒍ ᐊᑲᐅᓐᖏᑦᑐᖅ ᐊᒻᒪ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᒃᓴᐅᔪᖅ ᑭᓯᐊᓂ ᐊᑐᓇᐊᖃᓪᓚᓇᑦᑐᑑᓕᖅᐸᑦ.

Vasospasm: "ᒧᓕᒐ ᖃᑯᖅᓯᓗᐊᖃᑦᑕᕐᒪᑦ ᓄᑕᕋᖅ ᐊᒫᒪᓐᓂᑦ ᐲᑐᐊᕋᒃᑯ"

ᑖᓐᓇ ᐃᓱᐃᓪᓕᐅᕈᑎᖃᕐᓂᖅ ᒧᓕᒃᑯᑦ ᐊᓈᓇᐅᔪᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᓇᔭᐅᓲᑦ "ᖃᓯᓕᓇᕐᓂᕋᖅᑕᐅᓪᓗᓂ", ᑭᓯᐊᓂ ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑐᖅᑕᐅᓕᓲᖅ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓚᐅᖅᑎᓪᓗᒍ. ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑐᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᑕᐃᑦ ᐊᑯᓂᐅᓐᖏᑦᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᖅ, ᒧᓕᑦ ᐱᐅᓯᕐᒥᓄᑦ ᑖᒃᑯᓂᖓ ᐅᑎᓚᐅᓐᖏᓐᓂᖓᓂᒃ, ᑭᓯᐊᓂ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᕆᔪᓐᓇᖅᑕᐃᑦ ᐊᓈᓇᐅᔪᓄᑦ "ᑎᓪᓕᑕᖅᑐᖅ". ᑕᒪᓐᓇ ᑎᓪᓕᑦᑕᕐᓂᖅ ᐃᓱᐃᓪᓕᐅᕐᓂᖅ ᕿᓚᒥᐊᐱᐅᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪ ᑭᖑᓂᐊᒍᑦ ᒧᓕᒃ ᖃᑯᖅᓯᓗᓂ ᐊᒻᒪ ᑕᐃᒪᐃᑲᑕᒍᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᑕᐅᓯᐊᓐᖏᓪᓗᓂ. ᐱᔾᔪᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᑕᖅᖏᑕ ᓱᑲᑦᑕᕐᓂᖏᑦ (ᑕᐃᔭᐅᒡᒍᔪᑦ ᖃᓪᓗᓈᑎᑦ "vasospasm" ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ Raynaud's Phenomenon) ᒧᓕᒃᑯᑦ (ᖃᑯᓗᐊᓕᕐᒪᑦ ᒧᓕᖓ), ᑭᖑᓂᐊᒍᓪᓗ ᖃᓄᐃᒍᓐᓇᐃᖅᓯᓂ ᑕᖃᖓᑎᒍᑦ (ᒧᓕᖓᑕ ᑕᖅᓴᖓ ᐅᑎᑐᐊᕐᒪᑦ ᐱᐅᓯᖓᓄᑦ). ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓱᐃᓪᓕᐅᕐᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᖅ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᒍᓐᓇᐃᖅᑐᑐᖃᐅᒐᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ, ᑕᐃᒪᐃᒻᒪᑦ ᐊᓈᓇᐅᔪᑦ ᐋᓐᓂᖃᑦᑕᓕᕐᓗᓂ ᑭᖑᓂᐊᒍᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓚᐅᕐᓗᓂ ᑭᓯᐊᓂ, ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᒍᓐᓇᐃᖅᐸᑦ. ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᐸ ᑕᒪᓐᓇ?

1. ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᓯᐊᕐᓗᑎᑦ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕆᐊᖃᕐᓂᖓᓂᒃ ᒧᓕᓐᓂᒃ. ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓱᐃᓪᓕᐅᕐᓂᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᖏᓐᓇᓲᖑᒻᒪᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᔪᓄᑦ ᒧᓕᒃᑯᑦ. ᑕᒪᑐᒧᖓ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᔪᒧᑦ ᐊᑲᐅᓂᖅᐸᐅᕗᖅ ᐋᖅᑭᒋᐊᕈᑎᒃᓴᓕᐅᕐᓂᖅ ᒧᓕᑉᐱᑦ ᐋᓐᓂᐊᓂᖏᓐᓄᑦ. ᐋᓐᓂᐊᕈᑕᐅᔪᖅ ᒧᓕᓐᓄᑦ ᐋᖅᑭᒃᐸᑦ, ᐊᒥᕐᓗᓐᓂᖅ ᐊᓯᐅᓲᖅ.
2. ᓂᕈᒥᑦᑐᑦ (ᐊᓪᓚᕈᑎ ᐆᓇᖅᑎᑦᓯᒪᓗᒍ, ᐃᒪᕐᓗ ᐳᖅᓯᒪᔪᖅ ᐆᓇᖅᑐᖅ, ᓄᔭᕐᓄᑦ ᐸᓂᖅᑎᐅᑎᒃ) ᐊᑐᑦᓴᐅᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᕋᑖᕐᓗᓂ ᐃᓱᐊᖅᓯᒍᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓖᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᑯᓪᓚᐅᒥᒍᑕᐅᓗᑎᒃ. ᐸᓂᖅᑐᑦ ᐆᓇᖅᑐᑦ ᐊᑲᐅᓂᖅᓴᐃᑦ ᖃᐅᓯᕐᓂᑦ, ᐱᔾᔪᑎᒋᓪᓗᒍ ᖃᐅᓯᖅᑐᑦ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᒋᐊᓪᓚᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕐᒪᑕ ᒧᓕᓐᓄᑦ.
3. ᑕᐃᔭᐅᔪᖅ Vitamin B6 ᑎᒥᒻᒧᑦ ᓴᓐᖏᓴᐅᑏᑦ ᐃᖅᑲᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕐᒥᔪᑦ, ᐊᒻᒪ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕐᒥᔪᑦ ᑕᐃᔭᐅᔪᑦ magnesium ᐃᓚᖃᕐᓗᑎᒃ ᐆᒥᖓ calcium. ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ, ᐊᑐᓇᐊᖃᓲᑦ ᖃᓂᒃᑯᑦ ᐊᑲᐅᓯᒋᐊᕈᑎᓂᒃ (ᑕᐃᔭᐅᔪᒥᒃ nifedipine) ᐃᑯᓪᓚᐅᒥᒍᑕᐅᒍᓐᓇᖅᑐᒥᒃ ᑕᒪᑐᒧᖓ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᑦᑐᒧᑦ. ᑐᑭᓯᒋᐊᒃᑲᓐᓂᕈᒪᔪᖃᕈᓂ ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᓂᒃ ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᐅᑯᐊ, Vasospasm and Raynaud's Phenomenon)

ᐃᒃᐱᒋᔭᕆᐊᓖᑦ ᒧᓕᒃ ᐋᓐᓂᐊᕈᔪᓐᓂᖏᓐᓄᑦ

1. ᒧᓕᒃ ᓂᕈᒥᑦᑑᑎᑕᐅᔪᓐᓇᕐᒪᑕ ᐊᑯᓂᐅᓐᖏᑦᑐᖅ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᒃᑯᑦ, ᐊᑐᕐᓗᓂ ᓄᔭᕐᓄᑦ ᐸᓂᕈᑎᓄᑦ ᐃᑯᒪᓗᐊᓐᖏᓪᓗᓂ.
2. ᒧᓕᒃ ᐊᓃᖓᑎᑦᓯᐊᕆᐊᖃᕐᒪᑎᒃ ᐊᔪᓐᖏᓂᓕᒫᒃᑯᑦᒃ, ᑭᓯᐊᓂ ᐱᕈᖅᑐᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓂᕐᓗᖃᖅᑎᓪᓗᒋᒃ ᑕᐃᔭᒥᒃ vasospasm.
3. ᒧᓕᒃᑭᑦ ᓄᐃᑎᒋᐊᓪᓚᒍᓐᓇᖏᑉᐸᑎᒃ, ᐊᐅᑦᑕᔫᑦ ᒧᓕᓐᖑᐊᑦ (ᓯᒥᑦᓯᒍᑕᐅᓐᖏᑦᑐᑦ ᒧᓕᓐᓂᑦ, ᐃᓱᒪᑦᑎᒍᑦ, ᐊᑲᐅᓈᖅᑐᑦ ᐊᑐᕆᐊᖏᑦ ᒧᓕᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᕈᑎᖃᕐᓗᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑎᖃᕐᓗᓂ) ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐋᓐᓂᐊᓈᒃᑯᑕᐅᓗᑎᒃ ᒧᓕᓐᓄᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᐊᓐᓄᕋᓄᑦ ᐊᒃᓴᓗᒃᖅᑕᐅᑦᑕᐃᓕᓂᕐᒧᖅ (ᐊᑐᕆᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᖏᓂᖅᐹᓂ ᑭᓪᓚᓕᓐᓂᒃ ᐃᕕᐊᑏᓐᓄᑦ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᓂᐊᓐᖏᒻᒪᑦ ᐊᐅᑦᑕᔫᖅ). ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᕐᒧᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᑦᑐᑦ ᑭᓈᑏᒃᑯᑏᑦ ᖃᓪᓗᓈᖅᑕᖅ ᐸᓂᓈᒃᑯᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᒧᓕᓐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ. ᑕᒪᒃᑯᐊ ᑭᓈᑏᒃᑯᑎᑦ ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᒧᓕᓐᓄᑦ. ᑭᓈᔪᒻᒪᕆᐅᒍᕕᑦ ᐃᕕᐊᖏᒃᑯᑦ ᐊᑐᕐᓗᒋᑦ ᑭᓈᑏᒃᑯᑏᑦ ᐊᒫᒪᓐᓄᑦ.
4. ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ ᐃᑲᔪᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᒥᐊᕈᑏᑦ ᐅᖅᓱᖅᑎᕈᑏᑦ, ᒥᑭᔫᓈᖅᑎᒻᒪᕆᓪᓗᒍ ᐊᑐᖅᑕᐃᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᑏᕈᕕᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᕐᒥᑦᑕᐃᓕᓗᒍ. ᐊᑐᓲᖑᔪᒍᑦ "ᑕᒪᐃᓐᓄᑦ ᐊᑐᕈᓐᓇᖅᑐᓂᒃ ᒧᓕᓐᓄᑦ ᐅᖅᓱᖅᑎᕈᑎᒥᒃ", "all purpose nipple ointment" (APNO) ᐃᑲᔪᕈᑕᐅᔪᓐᓇᑦᓯᐊᖅᑐᒥᒃ. ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕕᒃᓴᐃᑦ ᐅᑯᐊ ᑕᐃᔭᐅᔪᑦ Candida Protocol ᒪᓕᒃᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐅᖅᓱᑎᕈᑎᓕᐅᕐᓂᕐᒧᑦ. ᖃᐅᔨᒪᓗᒍ, ᖃᓄᐃᑦᑐᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐊᒥᐊᕈᑏᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖅᓱᕈᑏᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᒧᓕᓐᓄᑦ ᓴᓗᐊᖅᓯᑯᑖᒋᐊᖃᓐᖏᑦᑐᑦ.
5. ᒧᓕᒃᑭᒃ ᐃᕐᒥᑲᑕᐃᓐᓇᖏᓪᓗᒋᒃ. ᐅᓪᓗᖅ ᐊᑕᐅᓯᕕᓪᓗᓂ ᐅᕕᓂᓐᓂᐊᕐᓂᖅ ᓈᒻᒪᒋᕐᒪᑦ.
6. ᓄᑕᕋᐃᑦ ᕐᑯᐃᑦᑎᕙᓪᓕᐊᑦᓯᐊᖅᐸᑦ, ᐃᓪᓗᒋᓐᓂᒃ ᐊᒫᒪᑦᑎᖃᑦᑕᖏᒃᑲᓗᐊᕐᓗᒍ ᖃᓄᐃᓐᖏᑦᑐᖅ ᐊᒫᒪᑦᑎᒋᐊᑕᒫᑦ. ᐋᓐᓂᐊᖏᓐᓂᖅᓴᐅᒐᔭᕋᕕᑦ ᐃᕕᐊᖏᒃᑯᑦ, ᐊᒻᒪ ᓱᒃᑲᓂᖅᓴᒥᒃ ᒪᒥᑉᐸᓪᓕᐊᒐᔭᕋᕕᑦ ᐃᓪᓗᐃᓇᖓᓂᒃ ᐊᒫᒪᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐊᒫᒪᒋᐊᖅᑕᒫᑦ, ᑭᓯᐊᓂᑦᑕᐅᖅ ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᓯᐊᕆᐊᖃᖅᑐᑎᑦ, ᐊᓈᓇᐅᔪᓕᒫᑦ ᐊᑕᖏᕐᓗᑎᒃ ᐃᓪᓗᐃᓐᓇᖓᓂᒃ ᐊᒫᒪᑦᑎᖃᑦᑕᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐊᒫᒪᒋᐊᖅᑕᒫᑦ, ᑭᓯᐊᓂᑦᑕᐅᖅ ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᓯᐊᕆᐊᖃᖅᑐᑎᑦ, ᐊᓈᓇᐅᔪᓕᒫᑦ ᐊᑕᖏᕐᓗᑎᒃ ᐃᓪᓗᐃᓐᓇᖓᓂᒃ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᔪᓐᓇᖏᒻᒪᑕ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᒋᐊᑕᒫᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᖏᑦᓯᐊᒻᒪᕆᑦᑐᑦ. ᕿᒥᕐᕈᓗᒋᑦ ᑕᑯᓐᓇᕋᓴᐃᑦ ᐃᑲᔪᒃᑲᓐᓂᕈᑎᒃᓴᐃᑦ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᐅᕗᓇ, website nbci.ca ᖃᐅᔨᒪᑦᓯᐊᕋᔭᕋᕕᑦ ᖃᖓ ᓄᑕᕋᖅ ᐃᒻᒧᑦᑐᓕᖅᐸᑦ (ᐃᒻᒧᑦᑐᖏᒻᒪᖕᒫᓪᓘᓐᓃᑦ). ᐃᑲᔪᕋᔭᖅᑐᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᕕᐊᖏᒃᑭᒃ ᑕᑕᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒋᒃ (ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕕᒃᓴᐃᑦ ᐃᕕᐊᖏᒃᑭᓐᓂᒃ ᑕᑕᓗᐊᕈᓐᓇᐃᑎᑦᓯᒐᓱᐊᕐᓂᖅ), ᓄᑕᕋᖅ ᐊᒫᒪᑦᑕᒥᓂᒃ ᐃᓱᒍᓐᓇᐃᓪᓕᑐᐊᖅᐸᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐃᒻᒧᒥᓂᒃ. ᐊᒫᒪᑦᑎᒐᓚᒍᓐᓇᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓖᑦ, ᑭᓯᐊᓂ ᑕᒪᕐᒥᒃ ᐊᓈᓇᐅᔪᑦ ᑕᐃᒪᐃᒍᓐᓇᖏᒻᒪᑕ. ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᐃᓱᐃᓪᓕᐅᖅᑐᖃᖅᑎᓪᓗᒍ, ᐃᒻᒧᒃᓴᖅ ᓄᑕᕋᕐᓄᑦ (ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕕᒃᓴᐃᑦ ᐃᒻᒧᑦᑐᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᐃᑦ, sheet Lactation Aid) ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐃᓚᒋᐊᕈᑎᒋᓗᒍ ᐊᒫᒪᑦᑕᖓᓄᑦ (ᐊᓈᓇᖓᓐᓃᓐᖑᖅᑐᖅ ᐱᐅᓂᖅᓴᖅ), ᓄᑕᕋᖅ ᐊᒫᒪᒋᑦᓯᐊᖃᑦᑕᕐᑯᓪᓗᒍ ᐃᓪᓗᐊᓂᑦ ᐊᒫᒪᑦᑕᖓᓂᑦ. ᓄᑕᕋᐅᑉ ᐃᒻᒧᖓᓂᑦ ᐊᓈᓇᒥᓂᑦ ᐊᓯᐊᒍᕐᕕᖃᕈᓐᓃᖅᐸᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᒍᓐᓇᐃᕐᓗᒍ.

ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐊᒫᒪᖓᓄᐊᓇᐊᖅ ᐋᓐᓂᕐᓇᓗᐊᕐᓂᖓᓄᑦ, ᐊᔾᔨᒌᓐᖏᑦᑐᓂᒃ ᐆᒃᑐᕋᖃᑦᑕᕋᓗᐊᖅᑎᓪᓗᑎᑦ, ᓱᓕ ᐊᒫᒪᑦᑎᒍᓐᓇᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓖᑦ ᐊᒫᒪᖃᑦᑕᓐᖏᓚᐅᑲᑦᑎᓪᓗᒍ (ᐅᓪᓗᓂ 3-5,ᓂ) ᒧᓕᒃᑭᒃ ᒪᒥᓐᓇᓱᐊᕐᓂᖏᓐᓂᒃ. ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑐᕐᓂᕐᓂ, ᐊᑲᐅᓂᖅᓴᐅᒐᔭᖅᑐᖅ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᖃᑦᑕᖏᓪᓗᒍ ᐊᐅᑦᑕᔫᒧᑦ ᒧᓕᓐᖑᐊᒧᑦ. ᑭᓯᐊᓂ ᐊᑲᐅᓂᖅᓴᐅᒻᒥᔪᖅ ᐃᓕᓐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᓄᑕᕋᕐᓄᑦ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᖃᑦᑕᕈᕕᐅᒃ ᐃᒻᒧᓐᓂᕕᑦ ᐃᓕᓐᓂᑦ. ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐃᒻᒧᑦᑐᖅᑎᖃᑦᑕᕐᓗᒍ ᖃᓪᓗᑎᒥᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ "ᐊᒻᒐᓐᓄᑦ", "finger feeding" (ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕕᒃᓴᐃᑦ ᑕᐃᔭᐅᔪᑦ ᐊᒻᒐᒻᒧᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᖅ, Finger an Cup Feeding). ᓱᓕ, ᐃᒃᐱᒋᔭᐅᑦᓯᐊᕆᐊᓕᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑐᖅᑕᐅᓗᓂ ᑭᓯᐊᓂ ᑖᓐᓇᑑᓕᖅᐸᑦ ᐊᒻᒪ ᓄᑕᕋᐅᑉ ᐊᒫᒪᒍᓐᓇᐃᕐᓂᖓ ᐱᓐᖑᐊᖑᓐᖏᒻᒪᑦ. ᑕᐃᒪᓗ, ᐊᔪᕐᓇᕈᓐᓇᖅᑐᓂ.

ᐊᑐᖅᑕᐅᕐᑯᒐᔭᓐᖏᑕᕗᓪᓕ ᒧᓕᓐᓄᑦ ᒪᑑᓪᓗᑎᒃ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᒍᑎᓂᒃ ᐱᔾᔪᑎᒋᓪᓗᒍ, ᐃᑲᔪᕈᑕᐅᔪᓐᓇᕋᓗᐊᖅᓱᑎᒃ ᐃᓛᓐᓂ, ᑕᐃᒪᓐᖓᓕᒫᑲᓴᒃ ᐃᑲᔪᕈᑕᐅᓐᖏᓐᓂᖅᓴᐅᒻᒪᑕ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᒃᑯᑦ. ᐊᓪᓛᑦ, ᐊᑲᐅᓐᖏᓕᐅᕈᑕᐅᒃᑲᓐᓂᕈᑕᐅᓲᖑᒻᒪᑕ ᒧᓕᓐᓄᑦ. ᐊᒻᒪᓗ ᐃᕕᐊᖏᐅᑉ ᐃᒻᒧᖓᓂᒃ ᐊᓂᐊᒍᓐᓇᐃᖅᑎᑦᓯᒍᓐᓇᖅᑐᑦ, ᐊᒻᒪ ᓄᑕᕋᕐᒧᑦ ᐊᒫᒪᒍᒪᒍᓐᓇᐃᕈᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓖᑦ ᐊᒻᒪ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕐᑯᐃᑦᑎᑉᐸᓪᓕᐊᒍᑕᐅᔪᓐᓇᐃᕈᓐᓇᖅᓱᑎᒃ. ᓄᑕᕋᐅᑉ ᓱᖏᐅᑎᓯᒪᖅᐸᒋᑦ, ᐊᓪᓛᑦ ᓄᑕᕋᖅ ᐊᒫᒪᒍᒪᒍᓐᓇᐃᑦᓯᐊᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᐃᓕᓐᓂᑦ. ᐊᓯᐊᓂᒃ ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᖃᕈᓐᓇᐃᖅᐸᑦ ᐃᑲᔪᖅᑎᒃᓴᖅᓯᐅᖅᑐᒃᓴᐅᕗᑎᑦ.

ᐊᐱᖅᑯᑎᒃᓴᐃᑦ? ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᒥ ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᖃᓇᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᐅᓇ website nbci.ca ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᕙᓂ drjacknewman.com. ᑭᓐᖑᒫᒪᔭᑎᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᖏᑉᐸᑕ, ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᐅᖃᓇᑦᓯ ᐅᕙᑦᑎᓐᓄᑦ, Contact Us ᐊᒻᒪ ᖃᐃᓪᓗᒋᓪᓗ ᑭᓐᖑᒫᒪᔭᑎᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᖃᓇᑕᐅᔭᒃᑯᑦ. ᐊᒻᒪ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒋᕗᑦ ᐅᑯᓇᓂ The Ultimate Breastfeeding Book of Answers ᐊᒥᐊᓕᒃᒥ); ᐊᒻᒪ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕿᓪᓕᖅᑐᒦᑦᑐᕐᑯᑎᕗᑦ, ᐊᒻᒪ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᒋᕗᑦ ᐅᑯᓇᓂ, Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding (ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᔪᑦ ᐅᐃᒍᐃᑎᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓂᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ ᓴᐹᓂᓴᑎᑐᑦ, ᐳᐊᑦᓯᑏᑎᑐᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᑖᓕᐊᓂᑎᑐᑦ); ᐊᒻᒪ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᑯᐊ ᐅᖃᓕᒫᒐᒃᓴᐃᑦ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᒫᒪᖕᒐᓂᒃ ᐊᒻᒪ ᐊᓯᖏᑦ ᐃᑲᔪᒃᑲᓐᓂᕈᑎᒃᓴᐃᑦ ᐊᓈᓇᖕᒐᓂᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᑦᓯᐊᕐᓂᕐᒧᑦ; The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success; ᐊᒻᒪ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᒥᓗᑦᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᒧᓕᖕᒐᓂᒃ ᐊᒻᒪ ᐊᓯᖏᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᐃᑦ; L-eat Latch and Transfer Tool; ᐊᒻᒪ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᑯᐊ GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond, ᐸᕐᓇᒃᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᓴᐳᒻᒥᒍᑎᒃᓴᐃᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᑲᔪᒃᑲᓐᓂᕈᑎᒃᓴᐃᑦ ᐊᓈᓇᖕᒐᓂᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᓂᕐᒧᑦ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᓂ ᐃᑲᕐᕋᓂ 24,ᓂ ᐊᒻᒪ ᑭᖑᓂᐊᓂ.

ᐅᖃᖃᑎᖃᕈᒪᒍᕕᑦ ᑕᑯᔭᐅᔪᒪᓗᑎᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᕕᒻᒧᑦ ᐋᖅᑭᓪᓗᒍ ᐅᓇ ᖃᓇᑕᐅᔭᒃᑯᑦ www.nbci.ca. ᑕᐃᒪᓕ ᖃᓇᑕᐅᔭᓂᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᖃᓐᖏᕐᑯᕕᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᓇᑕᐅᔭᒃᑰᕈᑎᒥᒃ, ᐅᖄᓚᒍᓐᓇᖅᐳᑎᑦ ᐅᕗᖕᒐ (416) 498-0002.

ᒧᓕᒃ ᐋᓐᓂᐊᓂᖏᒃ, Sore Nipples, 2009©
ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ ᐊᒻᒪ ᐋᖅᑭᒋᐊᖅᓯᒪᔪᑦ (ᐊᓯᐊᓂᒃ ᑕᐃᔭᐅᒍᑎᖃᖅᑎᓪᓗᒋᑦ) ᑎᑎᕋᖅᑕᖏᑦ ᔫᒃ ᓂᐅᒪᓐ, Jack Newman MD, FRCPC, 1995-2005©
ᐋᖅᑭᒋᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐆᒧᖕᒐ Jack Newman MD, FRCPC, IBCLC ᐊᒻᒪ ᐆᒧᖕᒐEdith Kernerman IBCLC, 2008, 2009©

ᖃᓪᓗᓈᑎᑐᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᒃᓴᐃᑦ ᐅᕙᓂ: www.nbci.ca

Newman Breastfeeding Clinic and Institute (NBCI)

Toronto Clinic in the Canadian College of Naturopathic Medicine (CCNM)
1255 Sheppard Avenue East
Toronto, M2K 1E2
ᐅᖄᓚᐅᑎᖕᒐ: 416-498-0002
ᓱᒃᑲᔫᒃᑯᑦ: 416-498-0012

NBCI ᐊᖏᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐅᑯᓄᖕᒐ Accreditation and Approval Review Committee on Education in Human Lactation and Breastfeeding.