

نحوه در آغوش گرفتن شیرخوار و پستان گرفتن او دارای اهمیت است. زیرا اگر نحوه در آغوش گرفتن و پستان گرفتن او مطلوب باشد مانع زخم شدن نوک پستان ها شده و مکیدن صحیح نوزاد نیز تولید شیر را بیشتر می کند.

در وضعیت صحیح شرایط زیر برقرار است:

* بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او است.

* سر و بدنش در یک امتداد قرار دارند.

* صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است.

* دهان کاملاً باز و لب تحتانی او کاملاً به طرف خارج برگشته و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده می شود و شاید در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود. فقط در صورت بزرگ بودن هاله قسمتی از آن قابل مشاهده خواهد بود.

* مکیدن ها کند ولی عمیق است.

* صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده می شود.

* شیرخوار پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می کند.

* مادر هنگام شیر دادن احساس درد و ناراحتی نمی کند.

* پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله دارد و راه تنفس او را نمی بندد.

وضعیت درست



وضعیت نادرست



وضعیت مادر هنگام شیردادن چگونه باید باشد ؟

وضع و حالت خود را در جای راحت و مناسبی، طوری انتخاب کنید که بتوانید به راحتی شیرخوار را در آغوش گرفته و به پستان بچسبانید. میتوانید روی صندلی یا مبل بنشینید یا روی تخت و یا هر وضعیتی که راحت هستید دراز کشیده و شیر بدهید. در وضعیت نشسته، روی صندلی راحتی راست بنشینید و زیر بازو، پشت و زیرپای خود تکیه گاهی داشته باشید. ولی اگر می خواهید در رختخواب شیر بدهید، بالش سفتی در پشت و بالش دیگری زیر زانوی خود قرار دهید.

وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی): یکی از مرسوم ترین طرق نگهداشتن کودک برای شیردهی است. سر شیرخوار در خم آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود.



وضعیت خوابیده به پشت

در وضعیت خوابیده به پشت می توانید به یک پهلو غلطیده و از یک پستان شیر بدهید، سپس به پهلو دیگرم غلطیده و از پستان دوم شیر بدهید. توصیه می شود راههای مختلف را تجربه کرده و آسانترین وضعیت را برای خود و کودک تان پیدا کنید، گذاشتن یک بالش زیر سر معمولاً لازم است. بعضی از مادران ترجیح میدهند چندین بالش یا کوسن را زیر بالاتنه و سر خود بگذارند تا این قسمت از بدن آنها بالاتر باشد. یک بالش زیر ران نیز راحتی بیشتری را فراهم می کند.

وضعیت زیر بغلی:

در این وضعیت، مادر می نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلو وی قرار می گیرد. باسن کودک روی بالشی نزدیک آرنج مادر است تا نوزاد را به سطح پستان برساند. در این وضعیت برای راحتی بیشتر، پشت شانه های خودتان هم بالش بگذارید و بعد از پستان گرفتن شیرخوار، تکیه دهید. در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستانها یا نوک پستان صاف یا فرورفته، این وضعیت ارجح است چون مادر دید بهتری بر شیرخوار و کنترل بیشتری بر سر او دارد. این وضعیت برای مادرانی که تحت عمل سزارین قرار گرفته اند، و در مواردی که بچه خواب آلود است یا در یادگیری تغذیه با شیرمادر مشکل دارد، همچنین برای کودکان نارس و دو قلو و کودکانی که مکیدن ضعیف دارند، مفید می باشد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی شهید بهشتی

بیمارستان سوم شعبان دماوند

تکنیک های شیردهی



1395

واحد آموزش دفتر پرستاری

وضعیت گهواره ای متقاطع: روشی مفید برای شیرخوارانی است که در پستان گرفتن مشکل دارند. استفاده از این روش در نوزادان نارس و کوچک که عضلات شل دارند و مادرانی که نوک پستانشان آزرده شده بهترین روش شیردادن میباشد. اگر از پستان چپ می خواهید کودک را شیر بدهید، او را با دست راست نگهدارید و بالعکس. دست مادر سرو گردن شیرخوار را نگه می دارد و بدن شیرخوار در امتداد طول ساعد مادر قرار می گیرد. از دست طرف پستان مورد استفاده، برای نگهداری پستان استفاده می شود یعنی مثلاً دست چپ پستان چپ را نگه می دارد. دهان شیرخوار در سطح نوک پستان یا مختصری پایینتر قرار می گیرد و بدن او به پهلو رو به مادر است.



آدرس:

میلارد، جنب سینما پرستل دانشگاه آزاد دماوند

www.sdmc.sbmu.ac.ir

تلفن: ۰۲۶۳۱۹۷۸۱۳

وضعیت خوابیده به پهلو

در این وضعیت مادر و کودک به پهلو روبروی هم می خوابند. می توانید چند بالش زیر سر، پشت و زیر زانویی که به طرف بالا است بگذارید. بچه به پهلو و روبروی شما طوری قرار می گیرد که پشتش بر بازوی تان تکیه دارد و زانوهایش به طرف شما کشیده شده است. ممکن است لازم باشد که یک بالش کوچک، پتو یا حوله تا شده در پشت شیرخوار هم گذاشته شود. در مادرانی که سزارین شده اند گاهی لازم است برای محافظت بخیه ها، بین مادر و شیرخوار یک بالش کوچک یا یک حوله تا شده کوچکی قرار بگیرد.

