

## مادر گرامی

وضع و حالت خود را در مکان امن، مناسب و راحت، طوری انتخاب کنید که بتوانید به راحتی شیر خوار 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، در صورتی که روی صندلی راحتی راست بنشینید و زیر بازو، پشت و زیر پای خود تکیه گاهی داشته باشید. معمولاً راحت‌ترین وضعیت است. ولی اگر می‌خواهید در رختخواب شیر بدهید، پیشنهاد می‌شود بالش سفتی در پشت و بالش دیگری زیر زانوی خود قرار دهید.

## وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی)

یکی از مرسوم‌ترین طریق نگهداشتن کودک برای شیر دهی است. سر شیر خوار در خم آرنج مادر قرار می‌گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می‌شود.



## وضعیت گهواره ای متقاطع

روشی مفید برای شیر خوارانی است که در پستان گرفتن مشکل دارند. استفاده از این روش در نوزادان نارس و کوچک که عضلات شل دارند و مادرانی که نوک پستان شان آزرده شده بهترین روش شیر دادن می‌باشد. اگر از پستان چپ می‌خواهید کودک را شیر بدهید، او را به دست راست نگهدارید و بالعکس. دست مادر سر و گردن شیر خوار را نگه می‌دارد و بدن شیر خوار در امتداد طول ساعد مادر قرار می‌گیرد. از دست طرف پستان مورد استفاده، برای نگهداری پستان استفاده می‌شود یعنی مثلاً دست چپ پستان چپ را نگه می‌دارد. دهان یر خوار در سطح نوک پستان یا مختصری پایین تر قرار می‌گیرد و بدن او به پهلو رو به مادر است.



## وضعیت زیر بغلی :

در این وضعیت، مادر می‌نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلو وی قرار می‌گیرد. 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 شیر خوار، تکیه دهید.

در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستان ها یا نوک پستان صاف یا فرو رفته، این وضعیت ارجح است. چون مادر دید بهتری بر شیر خوار 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 شیر مادر مشکل دارد. همچنین برای کودکان نارس و دوقلو و کودکانی که مکیدن ضعیف دارند، مفید می‌باشد.



## وضعیت خوابیده به پهلو:

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



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آریخ بیمارستان فاطمه زهرا (س) شهرستان نقده

### وضعیت شیردهی به نوزاد



شیر مادر، حلقه برای همه کودکان

واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

تأیید کننده: رئیس علمی بخش

منبع: بسته اطلاعاتی اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت درمان

### وضعیت صحیح پستان به دهان گرفتن شیر خوار

اگر نوزاد سالمی که به موقع متولد شده، در آغوش مادر قرار بگیرد، توانایی جستجوی پستان، مکیدن و بلعیدن شیر، قورت دادن را دارد ولی باید بیاموزید که چگونه پستان را در دهان بگیرد. باید خود بیاموزید و با شیر خوار تمرین کنید. شیر خوار باید علاوه بر نوک پستان، قسمت بیشتر هاله ی قهوه‌ای اطراف نوک پستان که مخازن شیری در زیر آن قرار دارند را در دهان بگیرد. در این صورت نوک بلندی در دهانش ایجاد می شود و او می تواند با آرواره هایش بر مخازن شیر فشار وارد نماید و شیر را در دهان خود دوشیده و بلعد. مسئله مهم در دست به دهان گرفتن پستان، قابلیت کششی بافت آن است و شکل نوک پستان اعم از صاف، کوتاه، بلند یا فرو رفته نقش چندانی در وضعیت شیر خوردن ندارد به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله در دهان شیر خوار قرار گرفته باشد.

مددجویان محترم در صورت داشتن هرگونه سوال

ویا مشکل با شماره تلفن ۳۵۶۳۳۸۴۴ (بخش زایمان

) تماس حاصل فرمایید



### وضعیت خوابیده به پشت:

در وضعیت خوابیده به پشت می توانید به یک پهلو غلتیده و از یک پستان شیر بدهید. سپس به پهلو دیگه غلتیده و از پستان دوم شیر بدهید. توصیه می شود راه های مختلف را تجربه کرده و آسان ترین وضعیت را برای خود و کودک تان پیدا کنید. گذاشتن یک بالش زیر سر معمولاً لازم است بعضی از مادران ترجیح می دهند 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.

