



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

وضعیت شیردهی به نوزاد

ویژه مادران



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار زنان و زایمان

کدسند: ۰۰۰۰۱/EH-MN/Pat Edu Pam/

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.

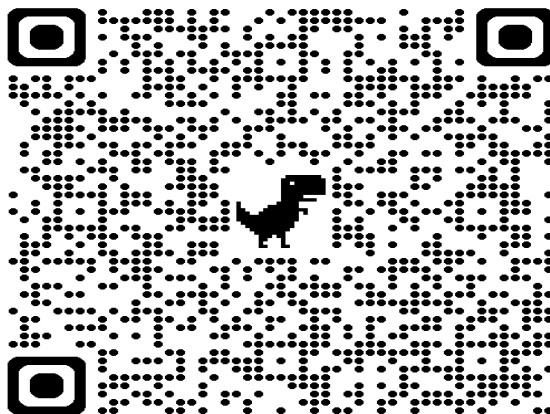
مسئله مهم در دست به دهان گرفتن پستان، قابلیت کششی بافت آن است و شکل نوک پستان اعم از صاف، کوتاه، بلند یا فرو رفته نقش چندانی در وضعیت شیر خوردن ندارد به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله در دهان شیر خوار قرار گرفته باشد.

منبع:

منبع: بسته اطلاعاتی اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت درمان

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

شماره داخلی ۱۶۷۳



وضعیت خوابیده به پشت:

در وضعیت خوابیده به پشت می توانید به یک پهلوی غلتیده و از یک پستان شیر بدهید. سپس به پهلوی دیگر 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 معمولا لازم است بعضی از مادران ترجیح می دهند چندین بالش یا کوسن را زیر بالا تنه و سر خود بگذارند تا این قسمت از بدن آنها بالاتر باشد. یک بالش زیر ران نیز راحتی بیشتری را فراهم می کند.



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 بیاموزد که چگونه پستان را در دهان بگیرد. باید خود بیاموزد و با شیر خوار تمرین کنید.

مادرانی که تحت عمل سزارین قرار گرفته اند، 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 می باشد.



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 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.



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 می باشد. اگر از پستان چپ می خواهید کودک را شیر بدهید، او را به دست راست نگهدارید و بالعکس. دست مادر سر و گردن شیر خوار را نگه می دارد و بدن شیر خوار در امتداد طول ساعد مادر قرار می گیرد. از دست طرف پستان مورد استفاده، برای نگهداری پستان استفاده می شود یعنی مثلا دست چپ پستان چپ را نگه می دارد. دهان یر خوار در سطح نوک پستان یا مختصری پایین تر قرار می گیرد و بدن او به پهلو رو به مادر است.



وضعیت زیر بغلی :

در این وضعیت، مادر می نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلوی 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 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

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. می توانید 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. معمولا راحت ترین وضعیت است. ولی اگر می خواهید در رختخواب شیر بدهید، پیشنهاد می شود بالش سفتی در پشت و بالش دیگری زیر زانوی خود قرار دهید.

وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی)

یکی از مرسوم ترین طریق نگهداشتن کودک برای شیر دهی است. سر شیر خوار در خم آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود.

