



بیمارستان مادر و کودک شوشتری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شیراز

وضعیت‌های شیردهی

کد سند: PM-Ed-13-3ed



تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت - تیر 1404

تأیید کننده: مدیر خدمات پرستاری مامایی / سوپروایزر آموزشی

تأیید کننده نهایی: مسئول علمی گروه زنان و زایمان

منبع:

بسته اطلاعاتی اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت درمان

مادر گرامی

وضع و حالت خود را در مکان امن، مناسب و راحت، طوری انتخاب کنید که بتوانید به راحتی شیرخوار 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، معمولاً 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 شیردهی است. سر شیرخوار در خم آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود.



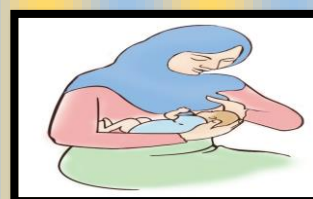
وضعیت گهواره ای متقاطع

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 پستان شان آزرده شده بهترین روش شیردادن می باشد. اگر از پستان چپ می خواهید کودک را شیر بدهید، او را با دست راست نگهدارید و **بالعکس**. دست مادر سر و 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 پایین تر قرار می گیرد و بدن او به پهلو رو به مادر است.



در این وضعیت، مادر باسن خود را به سمت نوک 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.



وضعیت خوابیده به پهلو:

در این وضعیت مادر و کودک به پهلوی روبروی هم می خوابند. می توانید چند بالش زیر سر، پشت و زیر زانوئی که به طرف بالا است بگذارید. بچه به پهلوی 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 بالش کوچک یا یک حوله تا شده کوچکی قرار بگیرد.



وضعیت خوابیده به پشت:

در وضعیت خوابیده به پشت می توانید به یک پهلوی غلطیده و از یک پستان شیر بدهید، سپس به پهلوی دیگر غلطیده 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.

وضعیت صحیح پستان به دهان گرفتن شیرخوار :

اگر نوزاد سالمی که به موقع متولد شده، در آغوش مادر قرار گیرد توانایی جستجوی پستان، مکیدن و بلعیدن شیر(قورت دادن (را دارد ولی باید به او بیاموزید که چگونه پستان را در دهان بگیرد. پس باید خود بیاموزید و با شیرخوار تمرین کنید.

شیرخوار باید علاوه بر نوک پستان، قسمت بیشتر هاله قهوه ای 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 درست 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 شیرخوار قرار گرفته باشد.

در وضعیت صحیح شرایط زیر برقرار است:

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

سر، گردن، گوش و تنه شیرخوار در امتداد یک خط مستقیم قرار گیرد.

صورتش روبروی پستان مادر باشد و پستان مادر در دهان او قرار گیرد.



دهان کاملاً باز و لب بالا و پایین دهان در بالاترین قسمت هاله پستان در بالا قرار گیرد. شاید در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود. حتی 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.

